

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
НАЦІОНАЛЬНИЙ АВІАЦІЙНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ФАКУЛЬТЕТ ЛІНГВІСТИКИ ТА СОЦІАЛЬНИХ КОМУНІКАЦІЙ  
КАФЕДРА ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВІТИ

ДОПУСТИТИ ДО ЗАХИСТУ

Завідувач випускової кафедри

\_\_\_\_\_ Л. Доценко  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2020 р.

## ДИПЛОМНА РОБОТА

(ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА)

ВИПУСКНИКА ОСВІТНЬОГО СТУПЕНЯ «МАГІСТР»

Галузь знань: 05 Соціальні та поведінкові науки

Спеціальність 053 «Психологія»

Освітньо-професійна програма «Практична психологія»

**Тема: «Ірраціональні переконання та смисложиттєві орієнтації дорослих з гейм-адикцією»**

Виконавець: студент ПП-626 Бойченко Микита Максимович

Керівник: доктор психологічних наук, професор Семиченко Валентина Анатоліївна

Нормоконтролер: \_\_\_\_\_

Бородінова Л.Ю.

(підпис)

Київ 2020

НАЦІОНАЛЬНИЙ АВІАЦІЙНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
Факультет лінгвістики та соціальних комунікацій  
Кафедра педагогіки та психології професійної освіти  
Галузь знань 05 Соціальні та поведінкові науки  
Спеціальність 053 «Психологія»  
ОПП «Практична психологія»

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри

\_\_\_\_\_ Л. Доценко

«\_\_» \_\_\_\_\_ 2020 р.

## **ЗАВДАННЯ**

### **на виконання дипломної роботи**

Бойченко Микита Максимович

1. Тема дипломної роботи «Ірраціональні переконання та смисложиттєві орієнтації дорослих з гейм-адикцією» затверджена наказом ректора від «15» жовтня 2020 р. №2006/ст.

2. Термін виконання роботи: з 05 жовтня 2020 до 07 грудня 2020 р.

3. Вихідні дані до роботи: робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до першого, другого та третього розділів, загальних висновків, списку використаних джерел та додатків, загальним обсягом 89 сторінок, з них обсяг основного тексту 66 сторінок, список використаних джерел нараховує 68 позицій.

4. Зміст пояснювальної записки: Вступ; Розділ 1. Теоретичні аспекти вивчення гейм-адикції в контексті психологічного здоров'я; Висновки до першого розділу; Розділ 2. Емпіричне дослідження ірраціональних переконань та смисложиттєвих орієнтацій дорослих з гейм-адикцією; Висновки до другого розділу; Розділ 3. Шляхи надання психологічної допомоги по зниженню рівня гейм-адикції; Висновки до третього розділу; Висновки; Список використаних джерел та літератури; Додатки.

5. Перелік обов'язкового графічного (ілюстративного матеріалу): 2 таблиці, 6 рисунків.

## Календарний план-графік

№ пор.	Завдання	Термін виконання	Відмітка про виконання
1.	Опрацювання та реферування літератури з теми дослідження. Визначення об'єкта і предмета дослідження	09.10.2020	
2.	Формулювання мети, завдання досліджень. Складання попереднього плану роботи. Узгодження з керівником	15.10.2020	
3.	Написання основної частини. Перше читання керівника	16.11.2020	
4.	Написання вступу, висновків. Уточнення плану дипломної роботи	23.11.2020	
5.	Оформлення роботи. Подання керівникові	30.11.2020	
6.	Попередній захист дипломної роботи	07.12.2020	
7.	Опрацювання зауважень і виправлення недоліків	14.12.2020	
8.	Подання остаточного варіанта на кафедру	15.12.2020	
9.	Захист роботи	22.12.2020	

8. Дата видачі завдання: «\_\_»\_\_\_\_\_2020 р.

Керівник дипломної роботи \_\_\_\_\_ Семиченко В.А.

(підпис керівника)

Завдання прийняв до виконання \_\_\_\_\_ Бойченко М.М.

(підпис випускника)

## РЕФЕРАТ

Пояснювальна записка до дипломної роботи «Ірраціональні переконання та смисложиттєві орієнтації дорослих з гейм-адикцією»: 89 сторінок, 68 використаних джерел та літератури, 5 додатків.

Об'єкт дослідження – особливості ціннісно-смислової сфери дорослих гейм-адиктів.

Предмет – ірраціональні переконання та смисложиттєві орієнтації дорослих з гейм-адикцією.

Мета дослідження полягає у доведенні зв'язку ірраціональних переконань та смисложиттєвих орієнтацій з гейм-адикцією та розробленні шляхів психологічної допомоги дорослим гейм-адиктам.

У дипломній роботі розкрито уявлення про підходи до вивчення феномена гейм-адикції та ролі ірраціональних переконань у виникненні адиктивної поведінки; розкрито особливості зв'язку ірраціональних переконань та смисложиттєвих орієнтацій з гейм-адикцією у дорослих геймерів, також розроблено науково обґрунтовану психокорекційну програму розвитку щодо зниження рівня гейм-адикції, а також зменшення фрустрації ігрового бажання. Запропоновано практичні рекомендації психологічної підтримки людей з гейм-адикцією, що виступають орієнтовним планом роботи з головними контрольними точками, якими можуть керуватися психологи-консультанти та психотерапевти у своїй роботі з гейм-адикцією.

Практичне значення роботи полягає в тому, що результати дослідження можуть бути використані викладачами ЗВО, соціальними працівниками, практичними психологами та психотерапевтами в роботі із дорослими з гейм-адикцією для запобігання її виникнення та зменшення рівня її прояву, а також в процесі психодіагностичної роботи і при наданні психологічної допомоги.

БАЗОВІ ПРИНЦИПИ, ГЕЙМ-АДИКЦІЯ, ГЕЙМЕРИ, ЗАЛЕЖНА ПОВЕДІНКА, ІРРАЦІОНАЛЬНІ ПЕРЕКОНАННЯ, СМИСЛОЖИТТЄВІ ОРІЄНТАЦІЇ

## ЗМІСТ

	Стор.
<b>ВСТУП</b> .....	7
<b>РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ВИВЧЕННЯ ГЕЙМ-АДИКЦІЇ В КОНТЕКСТІ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я</b> .....	12
1.1. Концептуальні теорії та підходи до вивчення гейм-адикції.....	12
1.2. Ірраціональні переконання в структурі адиктивної поведінки.....	20
1.3. Смісложиттєві орієнтації особистості як психологічний конструкт.....	24
Висновки до першого розділу.....	27
<b>РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ІРРАЦІОНАЛЬНИХ ПЕРЕКОНАНЬ ТА СМІСЛОЖИТТЄВИХ ОРІЄНТАЦІЙ ДОРΟΣЛИХ З ГЕЙМ- АДИКЦІЄЮ</b> .....	30
2.1. Організаційні та змістові аспекти дослідження ірраціональних переконань та смісложиттєвих орієнтацій дорослих з гейм-адикцією.....	30
2.2. Діагностика ірраціональних переконань та смісложиттєвих орієнтацій дорослих з гейм-адикцією.....	32
2.3. Аналіз зв'язку ірраціональних переконань та смісложиттєвих орієнтацій з рівнем гейм-адикції.....	38
Висновки до другого розділу.....	40
<b>РОЗДІЛ 3. ШЛЯХИ НАДАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ ПО ЗНИЖЕННЮ РІВНЯ ГЕЙМ- АДИКЦІЇ</b> .....	44

3.1. Розробка та впровадження психокорекційної програми на зниження рівня гейм-адикції.....	44
3.2. Оцінка ефективності впливу психокорекційної програми на зниження рівня гейм-адикції.....	46
3.3. Практичні рекомендації психологам-консультантам та психотерапевтам у своїй роботі з гейм-адикцією.....	48
Висновки до третього розділу.....	52
<b>ВИСНОВКИ.....</b>	<b>54</b>
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....</b>	<b>59</b>
<b>ДОДАТКИ.....</b>	<b>66</b>

## ВСТУП

**Актуальність дослідження.** Сучасні умови пандемії та світової економічної кризи сприяють виникненню факторів, що мають дезорганізуючий вплив на особистість людини та сприяють виникненню кризових станів, різного роду фрустрацій та негативних емоційних станів. В пошуках ресурсів, що дозволили б зняти не тільки фізичне, а першочергово психоемоційне напруження, люди починають шукати інструментальну підтримку в нових видах Інтернет опосередкованої діяльності: онлайн-курсах та тренінгах, покращенні фізичної форми в домашніх умовах, а також нових хобі.

На сьогоднішній день основними заняттями в Інтернеті є користування поштовими і пошуковими сервісами, соціальними мережами, службами миттєвого обміну повідомленнями, Інтернет-торгівля, перегляд фільмів, прослуховування музики. Більша частина зазначених пунктів здійснюється через соціальні мережі, тому їх кількість і відвідуваність постійно зростають. Проте окрім зазначених видів діяльності, останнім часом все більше людей починають цікавитися онлайн-іграми. Особливу увагу привертають масові багатокористувацькі онлайн-ігри (MMORPG), оскільки саме вони здобули велику популярність під час карантину.

Така точка зору аргументується їх властивостями, які принципово відрізняють даний вид діяльності від всіх інших: наявність вираженої мети і прописаних способів її досягнення; можливість утворення груп для досягнення мети; можливість комунікації між гравцями, що забезпечує групову взаємодію; наявність ігрового світу зі своїми законами економіки; відсутність жорстко заданого сценарію гри, його залежність від поведінки гравців. За своєю суттю MMORPG майже повністю «дублюють» реальний світ, обумовлюючи появу в віртуальному просторі властивих для реальності соціальних форм поведінки, як, наприклад, віртуальних шлюбів або протиправної поведінки.

Останні дослідження показують великий приріст нових гравців у всьому світі, а також збільшення кількості часу, що геймери проводять у грі. Разом з тим, дане явище викликає занепокоєння, оскільки надмірне перебування онлайн може мати

негативні наслідки в особистісній сфері людини, особливо за умов, що виникнуть під час реадаптації після закінчення пандемії.

Неконтрольоване використання комп'ютера, гаджетів та Інтернет-простору нерідко сприяє виникненню різноманітних техногенних залежностей, зокрема гейм-адикції. Популярність досліджень, пов'язаних з Інтернет-технологіями, пояснюється їх новизною, великою динамічністю і маловивченістю, що викликає соціальну тривожність, каталізує активність вчених у цій галузі.

Можна відзначити високі темпи поширення кіберадикції, внаслідок чого деякі автори поспішають назвати їх загрозою для суспільства. Якщо звзунти тему Інтернет-залежності до гейм-адикції, то можна побачити, що ігри мають більшу адиктогенність, ніж інші види діяльності в Інтернеті. Відомо, що особливе значення в формуванні гейм-адикції мають індивідуально-психічні властивості, а також особливості виховання та сімейних відносин.

Причинами гейм залежності можуть бути: ескапізм, незадоволеність соціальним статусом, відіграш своєї соціальної ролі; нереалізованість потреб взагалі і в самостійності і свободі зокрема; отримання незвичайних вражень; потреба в релаксації. Привабливість ігор посилюється їх красою і реалістичністю.

Проблему вивчення впливу гейм-адикції на психологічні особливості геймерів порушували такі зарубіжні дослідники як А. Anderson, К. Young, М. Griffiths, С. Ross, D. Bavelier, а також російські та вітчизняні: А. Аветисова, С. Білозеров, Л. Черемошкіна та Н. Нікішина. Вивченням факторів розвитку та виникнення гейм-адикції, а також формуванням підходів до даної проблеми у різні часи займалися М. Shotton, Sh. Turkle, R.A. Davis та J. Grohol, а також О. Войскунский, Н. Богачева та М. Кочетков.

Багато дослідників присвятили свої дослідження проблемі ціннісно-сміслової сфери особистості, в свою чергу особливий внесок у вивчення феномена базових та ірраціональних переконань внесли такі вчені як А. Бек, А. Елліс, А. Холмогорова, Н. Гаранян, А. Хухорева. Питанням смисложиттєвих орієнтацій цікавились такі дослідники як В. Чудновський, Д. Леонтьєв, А. Сірий та О. Асмолов.



В епоху, коли інформаційні технології являють собою не тільки одну з детермінант розвитку особистості, а й інтегруються в життя людини, стаючи його невід'ємною частиною, виникають нові життєві труднощі та стреси. Віртуальний простір стає полем, на якому можуть розгортатися майже будь-які види діяльності людини – від робочої до ігрової. Можна припустити, що з плином часу список подібних видів діяльності буде тільки розширюватися.

Бурхливий розвиток цієї сфери викликає тривогу в суспільстві, тому що наслідки глобальної «віртуалізації» складно передбачувати. Особливості сімейного виховання, окремі характерологічні риси, здатність до соціальної взаємодії впливають на формування ціннісно-сислової сфери людини, в свою чергу, Інтернет-простір характеризується явною адиктогенністю також може впливати на формування ціннісних орієнтацій. Відсутність належного вивчення даного питання і зумовлює актуальність вибраної теми: «Ірраціональні переконання та смисложиттєві орієнтації дорослих з гейм-адикцією».

**Мета** дослідження – довести зв'язок ірраціональних переконань та смисложиттєвих орієнтацій з гейм-адикцією та розробити шляхи психологічної допомоги дорослим гейм-адиктам.

Реалізація поставленої мети дипломної роботи зумовлює необхідність виконання таких **завдань** дослідження:

1. За результатами теоретичного аналізу визначити підходи до вивчення гейм-адикції та вплив ціннісно-сислової сфери особистості на формування залежності.
2. Провести емпіричне дослідження ірраціональних переконань та смисложиттєвих орієнтацій, а також рівнів прояву гейм-адикції у дорослих геймерів.
3. На основі результатів констатувального експерименту розробити та впровадити психокорекційну програму щодо зниження рівня гейм-адикції.
4. Експериментально підтвердити ефективність запропонованої програми та розробити практичні рекомендації психологічної підтримки людей з гейм-адикцією.

**Об'єкт** дослідження – особливості ціннісно-сислової сфери дорослих гейм-адиктів.

**Предмет** дослідження – ірраціональні переконання та смисложиттєві орієнтації дорослих з гейм-адикцією.

Відповідно до мети і завдань дослідження обрано й використано комплекс **методів**:

*теоретичні* – аналіз наукової літератури з проблеми дослідження, синтез, порівняння, систематизація, класифікація та узагальнення теоретичних та експериментальних даних дослідження;

*емпіричні* – експеримент (констатувальний, формувальний етапи), спостереження, тестування; комплекс методик для дослідження рівня гейм-адикції, наявних та виражених ірраціональних та базових переконань, смисложиттєвих орієнтацій: методика діагностики гейм-адикції (ДГА) М. Кочеткова; методика діагностики ірраціональних переконань (Irrational Belief Scale) А. Елліса; методика діагностики смисложиттєвих орієнтацій «Ціль в житті» (Purpose-in-Life Test, PIL) J. Crumbaugh, L. Maholic, в адаптації Д. Леонтьєва; методика діагностики базових переконань «Шкала базових переконань» (World assumptions scale, WAS) Р. Янов-Бульман, в адаптації М. Падуна, А. Котельникової.

*методи статистичної обробки даних*: коефіцієнт рангової кореляції Спірмена для визначення непараметричної міри статистичної залежності між двома змінними; непараметричний Т-критерій Стьюдента для залежних вибірок, що дає можливість оцінити різницю досліджуваних показників до та після експериментального впливу (програма SPSS 26.0);

**Наукова новизна отриманих результатів** полягає в тому, що:

– *поглиблено уявлення* про підходи до вивчення феномена гейм-адикції та ролі ірраціональних переконань у виникненні адиктивної поведінки;

– *розкрито* особливості зв'язку ірраціональних переконань та смисложиттєвих орієнтацій з гейм-адикцією у дорослих геймерів;

– *розроблено* науково обґрунтовану психокорекційну програму розвитку щодо зниження рівня гейм-адикції, а також зменшення фрустрації ігрового бажання.

– *розроблено* практичні рекомендації психологічної підтримки людей з гейм-адикцією, що виступають орієнтовним планом роботи з головними контрольними

точками, якими можуть керуватися психологи-консультанти та психотерапевти у своїй роботі з гейм-адикцією.

**Практичне значення отриманих результатів.** Результати дослідження можуть бути використані викладачами ЗВО, соціальними працівниками, практичними психологами та психотерапевтами в роботі із дорослими з гейм-адикцією для запобігання її виникнення та зменшення рівня її прояву, а також в процесі психодіагностичної роботи і при наданні психологічної допомоги.

**Апробація отриманих результатів.** Основні ідеї та результати дослідження були представлені на засіданні випускової для спеціалізації «Практична психологія» кафедри – педагогіки та психології професійної освіти.

**Структура та обсяг дипломної роботи.** Дипломна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел, що налічує 68 найменувань, 5 додатків на 24 сторінках. Основний зміст роботи викладений на 66 сторінках і містить 2 таблиці, 6 рисунків. Загальний обсяг роботи – 89 сторінок.

# РОЗДІЛ 1

## ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ВИВЧЕННЯ ГЕЙМ-АДИКЦІЇ В КОНТЕКСТІ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я

### 1.1. Концептуальні теорії та підходи до вивчення гейм-адикції

Останні дослідження присвячені Інтернет-адикції засвідчують, що Інтернет-середовище дає можливість кіберсоціалізації, під якою розуміється процес оволодіння і присвоєння людиною соціального досвіду, придбаного в онлайн-контекстах, відтворення цього досвіду в змішаній офлайн/онлайн-реальності і формування її цифрової особистості як частини реальної [45].

При цьому така соціалізація може бути як позитивною, так і негативною [46]. Інтернет дає можливість комунікації, споживання продуктів культури, навчання, поширення свого змісту, членства в різних соціальних групах, що позитивно впливає на соціалізацію особистості, що розвивається.

Однак на цьому шляху є певні ризики, тому що в мережі є багато ресурсів антисоціальної спрямованості, які транслюють норми і правила, що не відповідають цінностям суспільства [2; 39].

С цього стає зрозумілим, що Інтернет виступає лише засобом за допомогою якого реалізуються інші види діяльності [21].

Отже, було б більш доцільним виділяти залежність від видів діяльності, що реалізуються в мережі, а не від неї самої.

Систематизуючи праці різних дослідників стосовно вивчення феномена гейм-адикції, можна виділити 4 підходи до дослідження цієї проблеми: нозологічний (К. Young, М. Griffiths), соціально-психологічний (О. Войскунский, Н. Богачева), когнітивно-біхевіоральний (R.A. Davis, О. Асмолов) та діалектичний (J. Grohol, С. Білозеров, М. Кочетков).

Перші дослідження даної проблематики проводила М. Shotton [67] у кінці 1980-х років. В результаті проведених досліджень було встановлено, що

комп'ютерну залежність частіше за інших проявляють високоосвічені чоловіки. Середній вік вибірки становив близько 30 років. Респонденти із залежністю зазвичай працювали в сферах, пов'язаних з наукою або технікою. Відсоток одружених і тих, що мають дітей у групі залежних був дещо нижчим, ніж у контрольній групі.

Також, було констатовано, що для комп'ютерно-залежних випробуваних характерним був високий рівень інтелектуального розвитку, багато з них перебували у співтоваристві людей з високим рівнем інтелекту «Mensa».

Більшість випробовуваних, за результатами опитування, проявляли високий теоретичний і практичний інтерес до техніки та електроніки ще до того, як отримали можливість працювати з комп'ютером.

Для більшості досліджуваних ключовим фактором було встановлення контролю над комп'ютером, на думку дослідниці – це дозволяло їм в якійсь мірі компенсувати неможливість здійснення контролю або відсутність контролю в інших сферах життя, як правило, в соціальних відносинах. Багатьом з випробовуваних представлялося вкрай важливим контролювати вчинки і слова інших, в тому числі і близьких людей.

Приблизно в той же самий час Sh. Turkle проводила дослідження стадій освоєння комп'ютера дітьми, підлітками та дорослими людьми [68]. Вона також зазначає, що для багатьох випробовуваних встановлення тотального контролю над комп'ютером є дуже значущим фактором.

Такий стиль роботи з комп'ютером отримав назву «жорсткого стилю». Sh. Turkle виокремлює і «м'який стиль», який на відміну від «жорсткого» більш інтуїтивний і менш послідовний, проте він враховує індивідуальні схильності, вподобання, естетичні аспекти діяльності.

Таким чином, психологічний механізм виникнення комп'ютерної залежності у підлітків, що вважають за краще «жорсткий стиль» роботи, можна коротко описати так: коли не вдається домогтися домінування в особистих відносинах, суспільному житті або певній соціальній ієрархії, деякі молоді люди з високим рівнем інтелекту

роблять цілком логічний і раціональний вибір на користь проведення часу і самореалізації за комп'ютером.

Соціальна сторона життя, що припускає можливі невдачі, викликає все менше і менше інтересу, і в основу формування залежності лягає прагнення до самоповаги і позитивних емоцій.

На думку О. Войскунського досліджуваних, описаних M. Shotton і Sh. Turkle, важко класифікувати як залежних в традиційному сенсі [14;15]. Він характеризує їх як людей з сильно обмеженою сферою інтересів, котрі щиро захоплені, поглинені роботою з комп'ютером і з певних причин недооцінюють інші життєві сфери.

Однак зазначає, що отримані результати дають змогу простежити певні їх особливості, які будуть відзначені дослідниками і в наступних роботах. Наприклад, складнощі у взаєминах з іншими людьми, викликані непередбачуваністю і неможливістю контролювати останніх.

M. Griffiths розглядав Інтернет-залежність як різновид поведінкових залежностей, що включають в себе такі компоненти як надцінність (salience), модифікація настрою (mood modification), збільшення толерантності (tolerance), симптоми відміни (withdrawal), конфлікт з оточуючими і з самим собою (conflict) і рецидив (relapse) [61;60].

Дослідження, проведені V. Brenner, J. Morahan-Martin та K. Scherer були спрямовані на виявлення ознак соматичного неблагополуччя в зв'язку з кількістю часу, що витрачається на перебування в Інтернеті. Залежність визначалася наявністю трьох або більше фізіологічних симптомів [16;18].

На основі власних досліджень К. Young виділила кілька типів комп'ютерної та інтернет-залежності відносно вподобань користувачів [33]: кіберсексуальна залежність, пристрасть до віртуальних знайомств, інформаційне перевантаження (компульсивний web-серфінг), залежність від комп'ютерних ігор. Згідно розробленої нею моделі Інтернет-залежності – ACE, адикція виникає з наступних причин:

A (Accessibility) – доступність інформації та простота використання;

C (Control) – контроль власних дій і переданої інформації, анонімність комунікації і відсутність посередників;

E (Excitement) – збудження, емоційний підйом від результатів діяльності в мережі [35].

K. Young характеризує комп'ютерну-залежність як складне явище, що включає в себе в тому числі і психологічний ескапізм – втечу від реального життя в віртуальність, якому піддаються люди з певними психопатологічними особливостями.

В. Бузова вважає, що Інтерне-залежна особистість зміщує прихильність з одного об'єкта залежності на інший, як тільки той перестає виконувати свою функцію – змінювати менш комфортний психологічний стан на більш комфортний. На думку В. Бузової, преморбідні риси залежної особистості формуються в сім'ї з великою кількістю співзалежних моделей поведінки [13].

У своїх дослідженнях І. Запесоцька та В. Нікішина [23; 34; 43] вказують, що риси залежної особистості дійсно можуть формуватися в сім'ї, проте передумовами будуть певні патерни, властиві для суб'єкта моделі відносин: маніпуляція, надмірний контроль і захист, заборона на вираження почуттів або трансформація способів їх вираження.

Є. Смірнова й О. Сорокіна у власних дослідженнях в цілому підтверджують припущення про те, що тип стосунків у сім'ї сприяє розвитку у членів сім'ї певних особистісних рис, які згодом і можуть призводити до формування дезадаптивних адиктивних стратегій поведінки [44; 48].

Таким чином, автори вибудовують зв'язок з результатами перших досліджень комп'ютерної адикції: бажання передбачуваності та контролю з боку як інших людей, так і комп'ютера, у випробовуваних M. Shotton і Sh. Turkle цілком укладається в конструкт суб'єкт-об'єктних відносин, описаний І. Запесоцькою та В. Нікішиною в якості однієї з підстав залежної поведінки.

C. Surratt та K. Murray запропонували альтернативний погляд з позицій інтеракціонізму, автори визнають ескапічну функцію Інтернету, але надають їй

позитивний сенс, вони впевнені в тому, що відхід з реальності дозволяє лише заново в неї увійти, отримавши певний новий досвід [14;24;25].

Р. Теперик і М. Жукова відзначають, що Інтернет-залежним користувачам властиві проблеми з комунікацією, викликані вираженою емоційною нечутливістю і егоцентризмом, що дозволяє використовувати Інтернет-комунікацію як компенсаторний механізм [22].

На підставі цих результатів можна виділити наступні особливості особистісної та соціальної сфер, котрі характеризують більшість інтернет-залежних: емоційна відстороненість у взаєминах з близьким оточенням; проблеми з «Я» образом (недиференційована самооцінка, негативізм, надмірна незалежність, інфантильність); проблеми з безпосередньою комунікацією; перманентна соціальна фрустрація.

Аналіз представлених факторів дозволяє говорити про соціально-психологічні передумови формування залежної поведінки. Кінцевою метою пошукової активності, спрямованої на подолання дискомфорту стану особистості, викликаного сформованими в процесі соціалізації особливостями, може виступати емоційна прив'язаність до інтернет-опосередкованої взаємодії як до засобу подолання психологічного дискомфорту [47;51].

Спроби аналітичних і практичних досліджень в руслі когнітивно-біхевіорального підходу до проблеми інтернет-залежності в цілому відображено в моделі, що створив R.A. Davis. Дана модель передбачає поділ патологічного використання Інтернету на специфічне і генералізоване [62].

Під специфічним патологічним використанням розуміється певна діяльність в мережі, наприклад, захоплення сексуально-еротичними сервісами, розрахованими на багато користувачів або азартними іграми, віртуальним шопінгом. Генералізоване патологічне використання включає в себе все різноманіття онлайн-діяльності аж до повної втрати її сенсу.

В рамках своєї моделі R.A. Davis [56] пропонує таку класифікацію поведінки користувачів:



- 1) нефункціональна поведінка, пов'язана зі зловживанням можливостями Інтернету (залежність);
- 2) функціональне, цільове використання Інтернету як інформаційного і розважального ресурсу;
- 3) звернення до сексуально-еротичних ресурсів або спроби налагодити соціальні зв'язки;
- 4) мале її використання в силу розчарування в мережі або інших причин.

Механізм розвитку залежності в когнітивно-бихевіоральній моделі являє собою поєднання сформованих певним чином життєвих умов особистості та стресу, викликаного інформаційними і комунікативними особливостями Інтернету.

О. Асмолов з співавторами пропонують інтегративну модель Інтернет-залежності [7]. Модель побудована на концепціях інформаційного стресу і комунікативних розладів В. Бодрова і обґрунтовує нейропсихологічний підхід до проблеми формування інтернет-залежності.

Автори вважають, що люди з схильністю до адикцій прагнуть потрапити до мережі в процесі реалізації моделі адиктивної поведінки.

У цій моделі колектив авторів виділяє наступні особливості інтернет-взаємодії: анонімність, супутнє їй спотворення самопрезентації та сприйняття партнерів, відсутність невербальної комунікації як важливого чинника міжособистісного взаємодії і порушення часової перспективи як особливості віртуального простору.

Під впливом цих особливостей у суб'єкта взаємодії пошкоджується «трикутник свідомості» – чуттєва тканина свідомості, значення взаємодії і її особистісний сенс. Внаслідок чого відбувається переорієнтація суб'єкта з зовнішніх, соціально орієнтованих смислів на внутрішні.

Серед причин цього процесу автори відзначають наростання загального когнітивного дефіциту внаслідок виснаження нервової системи, перебудову спілкування як функціональної системи (зміна джерел смислів, сплюснення емоційного реагування) і особистісні особливості суб'єкта.

Особливий акцент автори роблять на тому, що в якості особистісних особливостей може виступати не обов'язково акцентуація або психопатологія, а будь-яка риса характеру, що є нормою, наприклад, інтроверсія.

Таким чином, автори вважають, що при формуванні інтернет-залежності має місце зсув мотиву на мету, перетворення способу дії в самостійну мету діяльності. Однак інтеграційна модель інтернет-залежності швидше описує механізм можливого впливу використання Інтернету на психіку людини в цілому, ніж пояснює всю сукупність причин формування залежності.

Критик нозологічного підходу J. Grohol вважав неприпустимим порівняння Інтернет-залежності з іншими формами залежності і запропонував свою модель, що спирається на циклічну природу людської діяльності [62].

На його думку, після захоплення від широких можливостей Інтернету (enchantment) відбувається спад активності, викликаний розчаруванням в мережі (disillusionment), потім людина знаходить певний баланс у використанні електронних ресурсів (balance).

При цьому стадія захоплення може виглядати як залежність. Якщо ж вона затягується, тобто відбувається «застрягання» на одному з неминучих етапів освоєння цієї інформаційної технології, то причини цього слід шукати в особистісних особливостях людини і її соціальному середовищі. J. Grohol вважає соціалізацію основним фактором формування Інтернет-залежності і розглядає компенсаторний характер цієї залежності в зв'язку з особливостями інтернет-комунікації – опосередкованістю, анонімністю, неможливістю адекватно представити свій образ і сформувати образ партнера по взаємодії.

Подібний підхід до проблеми розділяють і сучасні дослідники гейм-адикції. С. Білозеров також зазначає компенсаторний характер Інтернет-діяльності, зокрема захоплення комп'ютерними онлайн-іграми (MMORPG) [8;9;10], і приходять до висновку про можливість використання віртуальної платформи для соціалізації та особистісної реалізації людей з інвалідністю.

Такий погляд співвідноситься з позицією інших дослідників комп'ютерних онлайн-ігор. Наприклад, І. Гутман вважає, що комп'ютерні онлайн-ігри є новою

інтерактивною формою мистецтва, де людина «... виступає не пасивним глядачем, а квазіактивним співучасником» [20, с. 175].

М. Кочетков, розглядаючи залежність від комп'ютерних онлайн-ігор, спирається на теорію діяльності О. Леонтьєва і виділяє важливість такого фактору, як соціальність, наявність групи; він зазначає ескапічний характер ігрової діяльності в Інтернеті [27;28].

На думку М. Кочеткова, в основі формування цього типу залежності також може лежати механізм зсуву мотиву на мету. Автор наголошує, що неможливо детермінувати гейм-адикцію через кількість проведеного часу за грою без урахування специфіки гри.

Специфіка проявляється в характері ігор – на сьогоднішній день існує безліч їх жанрів, кожен з яких по різному впливає на особистість. Окрім того, ще однією із важливих змінних дослідник називає вік гравця. Він припускає, що в дорослому віці психологічних ризиків куди менше, а ресурсний потенціал більше, ніж в той чи інший сенситивний період.

Проведені дослідження показують, що дорослі, які грають більше 12 годин на тиждень, мають гнучкий когнітивний контроль і полenezалежний когнітивний стиль, при цьому існує гендерна відмінність: чоловіки будуть більш схильні до ризику, тоді як жінки більше толерантності до невизначеності. Тим, хто грають менше 12 годин, будуть притаманні раціональність і рефлексивний когнітивний стиль [17]. Проведені дослідження вказують на те, що люди, які грають в комп'ютерні ігри, більш раціональні; схильні до ризику; мають зовнішній локус контролю і високу мотивацію досягнення; не агресивні [5;59;64;66].

Досліджуючи питання реабілітації гейм-адикції, А. Максимов пропонує навчати геймерів управлінню ігровою діяльністю, що можна зробити через розвиток їх уяви і довільності. Крім цього, автор пропонує допомогти налагодити міжособистісні стосунки адиктів і створити емоційні ситуації в реальності [62].

Резюмуючи все вищесказане, необхідно відзначити, що в розглянутих дослідженнях виявляються деякі подібні позиції щодо природи виникнення феномена гейм-адикції: в них відзначається ескапічний характер захоплення

інтернет-діяльністю [1;11;41] внаслідок соціально-економічної тенденції до відчуження людини в сучасному суспільстві і її компенсаторний характер [29;54].

Діалектичний підхід дозволяє припустити, що проблема захопленості віртуальними світами і віртуальною діяльністю може не бути пов'язана з патологічним потенціалом Інтернету як досягненням науково-технічного прогресу і не полягати в особистісних або генетичних особливостях окремої людини.

Ця проблема може бути наслідком як незадоволеності людських потреб в сучасному суспільстві, так і компенсаторного характеру Інтернет-діяльності. Більш того, описаний підхід дозволяє розглянути проблему не тільки гейм-адикції, але і залежної поведінки взагалі як глобальну проблему сучасного людства.

## **1.2. Ірраціональні переконання в структурі адиктивної поведінки**

Ірраціональна поведінка спрямована на досягнення цілей без попередньої оцінки наявної ситуації і потенційних можливостей. Ірраціональність розуміється як неосмислені дії людини, що базуються на чуттєвому або інтуїтивному пориві [49]. Особливий внесок у вивчення феномена ірраціональних переконань внесли такі вчені як А. Бек, А. Елліс, А. Холмогорова, Н. Гаранян, А. Хухорева та інші.

У своєму дослідженні емоційних розладів А. Хухорева та Н. Гаранян виявили, що порушення емоційно-особистісної сфери тісним чином пов'язані з культом досягнень і успіху, конкурентоспроможності та сили, культом стриманості і раціональності, характерний для нашого сучасного суспільства [50].

Ці цінності в подальшому проявляються в інтерперсональних і сімейних відносинах, в індивідуальній свідомості, тим самим визначають стиль мислення людини. У своїх дослідженнях А. Хухорева і Н. Гаранян зробили спробу визначити зв'язок між типом ірраціональних цінностей та конкретними синдромами – тривожним, депресивним і соматоформним.

В результаті автори зазначають, що можна говорити лише про можливі тенденції, але не про жорсткі причинно-наслідкові зв'язки певної установки з певним синдромом [50].

Кожне переконання має певні індикатори або патерни, що проявляються в поведінці людини. Дані патерни допомагають сприймати систему цінностей і норм в соціально-міжособистісному спілкуванні, зберігаючи цілісність поведінки і однозначність особистості в конфліктних ситуаціях, а також визначають лінію поведінки особистості [3;36].

Система переконань – це система базових і периферійних переконань, індивідуальних для кожної особистості. Якщо всі ці складові узгоджені між собою, то переконання виконують регулюючу функцію. У випадках неузгодженості системи, людина веде себе ірраціонально, тому її переконання не будуть виконувати регулюючу функцію [19].

Таким чином, з точки зору діяльнісного підходу ірраціональні переконання розглядаються як психологічний феномен в контексті особистісного сенсу, утворений співвідношенням мети і мотиву.

Залежно від того, на який об'єктивний чинник діяльності орієнтоване ірраціональне переконання, виділяють три рівня поведінкової регуляції – рівні цільових, смислових і операційних атитюдів [55, 63].

Смислові атитюди складаються з інформаційного (світогляд людини), регулятивного (готовність діяти), емоційного (антипатії, симпатії по відношенню до іншого об'єкта) компонентів. Вони допомагають сприймати нормативно-ціннісну систему в групі, зберігати цілісність поведінки особистості в конфліктних ситуаціях, визначати лінію поведінки індивіда.

Цільові атитюди детерміновані цілями і визначають стійкість перебігу конкретної дії людини. Операційні атитюди проявляються в стереотипному мисленні і конформній поведінці особистості, сприяють прийняттю рішення на підставі врахування умов та прогнозування ситуації.

Особистість, виступаючи суб'єктом комунікативної діяльності в групі, маючи сформовану позицію в соціальному середовищі, характеризується вибірковою, оціночним ставленням до людей, які її оточують. Вона оцінює, зіставляє, обирає та порівнює людей для спілкування, керуючись можливостями певної групи і своїми індивідуальними потребами, переконаннями, інтересами, минулим досвідом

спілкування, які в сукупності створюють певну ситуацію в життєдіяльності особистості, постають як соціально-психологічний стереотип її поведінки [65].

А. Елліс розглядав дисфункціональні поведінкові реакції і негативні емоції як результат невірних когнітивних, ірраціональних переконань [12]. На його думку, ірраціональні переконання призводять до виникнення проблем в емоційно-поведінковій сфері індивіда.

Він виділяє такі основні характеристики ірраціонального судження: вони несамовиті, не відповідають реальності ні якісно, ні кількісно, категоричні, призводять до сильних і тривалих негативних переживань і, нарешті, не сприяють досягненню особистої мети.

А. Елліс поміщає переконання в центр моделі АВС: А (Activating events) – події, що відбуваються в житті людини; В (Beliefs) – система переконань, що стосуються цих подій; С (Consequences) – наслідки цих подій, які можуть перейти в емоційні і поведінкові порушення.

Система переконань, по Еллісу, являє собою щось на зразок базової філософії людини, вона може містити як цілком розумні раціональні переконання, що перевіряються дослідним шляхом, так й ірраціональні переконання, які, як правило, є реакціями на несприятливі активуючі події, що повторюються неодноразово як в дитячому, так і в більш пізньому віці [53].

Тенденція мислити ірраціонально, на думку Елліса, властива всім людям і має біологічну основу, але вона взаємодіє з умовами та особливостями виховання й культури. Він вважає, що джерелом психологічних порушень є система індивідуальних ірраціональних уявлень про світ, як правило, засвоєних в дитинстві від значущих дорослих. Якщо не відбувається реалізація ірраціональних установок, то вони призводять до затяжних, неадекватних емоційних реакцій, що ускладнюють діяльність індивіда. Серцевиною же емоційних порушень виступає самозвинувачення [49].

А. Елліс стверджує, що у особистості є раціональна система оціночних когніцій, що являє собою систему гнучких зв'язків між дескриптивними і оціночними когніціями. Система носить імовірнісний характер та висловлює

перевагу і побажання певного розвитку подій, тому призводить до помірних емоцій, хоча іноді вони і можуть носити інтенсивний характер, незважаючи на це дані емоції не захоплюють індивіда надовго, і тому не блокують його діяльність, не перешкоджають досягненню цілей [53].

У своїх працях А. Елліс неодноразово підіймав питання адикції та адиктивної поведінки. Згідно теорії раціонально-емотивної терапії «активуючими подіями» (А) адикції можуть слугувати стресові фактори, пов'язані зі складними життєвими ситуаціями, вони можуть включати: розставання, розлучення, втрату роботи, безробіття, смерть близьких, невдачі у виконанні завдання, соціальну депривацію.

Часто з ними пов'язані інтенсивні негативні емоційні реакції, такі як депресія, гнів, фрустрація, провина, тривога і сором, разом з їх фізіологічними проявами, а також певні поведінкові реакції, вони складають «наслідки» (С). Однак, з точки зору даної теорії, «активуючі події» пов'язані з наслідками не безпосередньо, а через думки і «переконання» щодо даних подій (В) [58].

При цьому з небажаними, неадекватними емоціями, з менш продуктивною поведінкою пов'язані ірраціональні переконання, що включають в себе: повинність, катастрофізацію, низьку толерантність до фрустрації, неадекватне оцінювання себе та інших.

Повинність – переконання пов'язане з ригідністю та надмірною вимогливістю по відношенню до себе та/або інших. Катастрофізація – переконання пов'язане із схильністю надмірного загострення важливості певної події, неадекватності її оцінки. Низька толерантність до фрустрації – переконання в нестерпності дискомфорту, неможливість з ним впоратися. Неадекватне оцінювання себе та інших – переконання пов'язане з неприйняттям себе, занадто завищеною або заниженою самооцінкою, нездатністю адекватно оцінити себе та ситуацію.

Таким чином, А. Елліс стверджує, що першим фактором у формуванні адикції виступає біологічний. Під ним розуміється ймовірність наявності проявів фізичної залежності від об'єкта чи суб'єкта адикції. Наголошуючи, що в зв'язку з цим фактором в терапевтичній роботі будуть зустрічатися часті зриви до минулої

поведінки, клієнтам ймовірно знадобиться докласти більше зусиль, а також збільшиться кількість сесій.

Другим фактором, на його думку, виступають ірраціональні переконання, особливо низька толерантність до фрустрації, оскільки наявність даного переконання на високому рівні може говорити про неспроможність особистості самостійно впоратися зі фруструючими обставинами, і тому особистість вдається до певної адиктивної поведінки для того щоб знизити рівень фрустрації або реалізувати діяльність у іншій формі.

Також, особлива увага приділяється й ірраціональному переконанню повинності, оскільки його високий рівень сприяє надмірній тривожності та фрустрації особистості.

Третім фактором виступає можливість виникнення адиктивної поведінки як результат копінг стратегії. У цьому випадку «наслідки» (С) у вигляді негативних емоцій стають новими «активуючими подіями» (А), цей процес називається симптомним стресом.

Четвертим фактором є власне «активуючі події» та стрес. П'ятим фактором – перевага короткострокового гедонізму над відкладеним. Важливими чинниками у формуванні адикції також виступають: сімейна історія (бекграунд), соціо-економічний статус людини, тиск субкультур та динаміка особистості [57].

А. Елліс не включає в модель адикції особистісні риси до яких можуть відноситися, наприклад, імпульсивність та низька конформність, так як певні особистісні риси можуть виникати як наслідок адиктивної поведінки.

Окремо раціонально-емотивна теорія розглядає прагнення до пошуку нових відчуттів, проте, саме по собі воно теж не може бути фактором, оскільки активується тільки в парі з низькою толерантністю до фрустрації.

Даний підхід по терапії адикцій дотримується проблемно-сфокусованого підходу до роботи: терапевт відзначає емоційні, поведінкові та соціальні проблеми клієнта і працює в напрямку їх зміни через зміну установок, думок і дій, що слугують їм першопричиною.



Таким чином, адикція в контексті раціонально-емотивної терапії трактується як саморуйнівна поведінка, що виникає в результаті активації ірраціональних переконань під впливом активуючих подій.

### **1.3. Смесложиттєві орієнтації особистості як психологічний конструкт**

Система смесложиттєвих цінностей відображає і одночасно визначає світогляд, світорозуміння, світовідчуття людини – те, як людина бачить і розуміє цей світ, що людина хоче, до чого прагне, чого уникає.

Смесложиттєві орієнтації людини розглядаються в психології як результат усвідомлення цінностей, цілей і сенсу власного життя. Як вказує Д. Леонтєв, особистісні цінності є одночасно і джерелами, і носіями значущих для людини смеслів [30].

А. Сірий у своїй концепції системи особистісних смеслів виділяє чотири структурних рівня їх організації: біологічний, індивідуальний, особистісний і смесложиттєвий.

При цьому, на думку автора, якщо на особистісному рівні смесли виступають у вигляді ціннісних орієнтацій, виконуючи функцію інтегрування особистості в нові умови соціального життя, то на рівні змістовних відносин особистісні смесли виконують функцію генералізації і операціоналізації смеслів нижчих рівнів і виступають як смесложиттєві орієнтації особистості [42].

Мотиви надають свідомому відображенню суб'єктивну забарвленість, висловлюючи значення об'єкта, що відображається для самого суб'єкта, тобто особистісний сенс.

Таким чином, особистісний сенс і створює упередженість людської свідомості, сенс, який виступає для особистості спочатку як суспільне значення, потім стає сенсом для нього самого.

Згідно О. Асмолову, особистісний сенс є результатом інтеріоризації та втілення в свідомості об'єктивних відносин особистості в світі. Таким чином, особистісний смесл відображає зміст відношення особистості до дійсності і є

верхнім ступенем в регуляції діяльності. Як зазначає автор, саме смислові установки визначають стійкість і спрямованість поведінки особистості, її вчинки і дії [6].

Д. Леонт'єв пов'язує також поняття сенсу з поняттям регуляції і саморегуляції. При цьому сенс розглядається як регуляторний принцип людської поведінки, принцип регуляції поведінки людини її життєвим світом як цілим [31]. Запропонована ним схема містить три аспекти сенсу життя: суб'єктивний образ мети, об'єктивна спрямованість і емоційне переживання включеності і осмисленості.

Аналізуючи феномен сенсу життя, В. Чудновський приходить до висновку, що останній являє собою не просто певну ідею, життєву мету, що стала для людини високо значущою цінністю. Це особливе психічне утворення, що має свою специфіку виникнення і свої етапи становлення, воно може істотно впливати на дії і вчинки людини [52].

В. Чудновський з співавторами визначають смисложиттєві орієнтації як цілісну систему свідомих і виборчих зв'язків, що відображають спрямованість особистості, наявність життєвих цілей, осмисленість виборів і оцінок, задоволеність життям і здатність брати за нього відповідальність, впливаючи на його хід.

Проблему формування ціннісних та смисложиттєвих орієнтацій особистості прийнято розглядати в контексті загальних закономірностей психічного розвитку, вона безпосередньо пов'язана з особливостями вікового розвитку на різних його стадіях.

Аналізуючи проблему формування і розвитку смислової сфери особистості, А. Сірій вказує, що ці процеси відображають загальні закономірності вікового і особистісного розвитку.

А. Петровський виділяє ряд процесів, в яких відбувається формування і розвиток системи ціннісних і змістовних орієнтацій особистості – це персоналізація, яка включає в себе адаптацію як привласнення індивідом соціальних норм і цінностей; індивідуалізація як утвердження цінностей свого «Я»; інтеграція як зняття протиріч між цінностями особистості і групи шляхом їх трансформації і особистісного розвитку [38].

Саме сенс життя, його наявність або відсутність, його зміст і реалізація, є тим критерієм, який і характеризує розвиток особистості в зрілості.

Сенс життя і смисложиттєві орієнтації відображають життєву концепцію людини, усвідомлений і узагальнений принцип її життя, її життєву мету. Сенс життя також є психологічним способом переживання життя в процесі її існування. Він формується ще в дитинстві і проходить через всі етапи життєвого циклу [4].

Сенс життя людини впливає з її відчуття свого місця в суспільстві, її інтересів і цілей, уявлень про можливості їх реалізації. У структурі життєвого сенсу присутні як постійні компоненти, так і варіативні компоненти.

Останні наповнюються новим змістом у міру закономірного руху людини по вікових сходах і вирішення нею завдань на попередньому життєвому етапі, а також у зв'язку з незапланованими соціальними трансформаціями. На сенс кожного вікового періоду життя людини впливають не тільки конкретні обставини сьогодення, а й те, як проходив розвиток на попередньому етапі. [26]

Смисложиттєва концепція, починаючи вперше складатися до підліткового віку, пройшовши подальший розвиток в юнацькому віці, зазнає перебудову і переосмислення в зрілому віці.

Зрілість передбачає реалістичний погляд на речі, розуміння того, що не будь-яка мета досяжна, а це сприяє гнучкості у виборі цілей і адекватної заміни їх у разі потреби. До зрілого віку формуються тверді моральні принципи, впевненість в своїх цілях і адекватна самооцінка.

Таким чином, головною ознакою зрілості є усвідомлення своєї відповідальності і прагнення до неї. Під відповідальністю мається на увазі здатність до власного обґрунтування суджень і вміння вибирати лінію поведінки, відповідаючи за результати як в разі сприятливого, так і несприятливого результату.

Смисложиттєві орієнтації зрілої особистості головним чином орієнтовані на сімейну та професійну сферу. Основною особливістю є те, що життєві смисли представлені в зрілому віці у формі існуючих в даний час життєвих цінностей.

## **Висновки до першого розділу**

Будо виділено основні особливості дослідницьких підходів до проблеми гейм-адикції. Перші дослідження M. Shotton та Sh. Turkle проводилися в той час, коли Інтернет ще не був широко поширений, тому їх можна віднести до досліджень особистісних особливостей людей, захоплених роботою з комп'ютером, або особливостей деяких груп комп'ютерних користувачів.

Представники нозологічного підходу визначали Інтернет-залежність як хворобу і описували її через набір симптомів, аналогічних хімічним залежностям; вони вважали, що схильність до Інтернет-залежності, найімовірніше, є особистісною патологією.

Дослідники, що працюють в рамках соціально-психологічного підходу, скептично поставилися до ідеї «медикалізації» Інтернет-залежності і припустили, що причини виникнення цього феномена можуть лежати не тільки в особистісних особливостях, а й в соціальному оточенні залежних. Крім того, патологічним середовищем може бути і сам Інтернет.

Дослідження, проведені в рамках цього підходу, описують безліч критеріїв: особистісні особливості залежних, їх соціальне оточення (відносини з сім'єю, друзями і т. д.), особливості комунікації і взаємин у віртуальному середовищі.

Когнітивно-біхевіоральний підхід, а саме теорія інформаційного стресу, що лежить в його основі, можуть бути справедливими відносно таких видів діяльності, як пошук і робота з інформацією, а також використання віртуальних ресурсів для багатьох інших цілей.

Однак зараз цей підхід використовується для вивчення та опису когнітивно-біхевіоральних особливостей використання різних Інтернет-ресурсів і створення привабливих для користувача віртуальних інтерфейсів, що навряд чи дозволяє претендувати на пояснення феномена залежної поведінки в мережі.

На підставі ряду досліджень нами було виділено і актуалізовано діалектичний підхід до проблеми, що ставить перед собою завдання пошуку і розгляду протиріч в самому феномені Інтернет-залежності, окремому виділенні гейм-адикції, а також в

соціально-економічних і індивідуально-особистісних особливостях людей, які захоплюються Інтернет-діяльністю, зокрема – комп'ютерними онлайн-іграми.

Розгляд ірраціональних переконань в контексті адикції та адиктивної поведінки дав нам змогу встановити, що ірраціональні переконання виступають як система установок, поглядів, уявлень і ціннісних орієнтацій щодо умов індивідуальної життєдіяльності, реалізуються в поведінці особистості. Переконання – це власне і суб'єктивне ставлення, яке пов'язане з оцінкою навколишнього простору і вибором оптимального варіанта поведінки.

Ірраціональні переконання мають ієрархічну структуру, яка формується впродовж усього життя людини, і, в цілому, та утворюють ціннісно-смыслову сферу і світогляд особистості. Ірраціональні переконання являють собою фіксовані, стійкі та ригідні структурні елементи особистості та можуть виступати як фактор виникнення адиктивної поведінки.

В свою чергу, смисложиттєві орієнтації відображають життєву концепцію людини, усвідомлений і узагальнений принцип її життя, її життєву мету. Таким чином, їх розгляд в контексті вивчення особливостей ціннісно-смыслові сфери дорослих з гейм-адикцією є виправданим, оскільки дозволяє розглянути не лише основні цінності притаманні гейм-адиктам, а й встановити можливу наявність зв'язку між даними орієнтаціями та адикцією загалом.

## РОЗДІЛ 2

# ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ІРРАЦІОНАЛЬНИХ ПЕРЕКОНАНЬ ТА СМИСЛОЖИТТЄВИХ ОРІЄНТАЦІЙ ДОРΟΣЛИХ З ГЕЙМ-АДИКЦІЄЮ

### 2.1. Організаційні та змістові аспекти дослідження ірраціональних переконань та смисложиттєвих орієнтацій дорослих з гейм-адикцією

Вивчення особливостей ірраціональних переконань та смисложиттєвих орієнтацій дорослих з гейм-адикцією було організоване та проведено за участю геймерів MMORPG «ArcheAge» та «Astellia».

У дослідженні взяло участь 47 респондентів віком від 26 до 38 років, із них 17 жіночої статі та 30 чоловічої.

Виходячи з мети дослідження, нами було обрано наступні психодіагностичні методики: методика діагностики гейм-адикції (ДГА) М. Кочеткова [28]; методика діагностики ірраціональних переконань (Irrational Belief Scale) А. Елліса [40]; методика діагностики смисложиттєвих орієнтацій «Ціль в житті» (Purpose-in-Life Test, PIL) J. Crumbaugh, L. Maholic, в адаптації Д. Леонтєєва [32]; методика діагностики базових переконань «Шкала базових переконань» (World assumptions scale, WAS) Р. Янов-Бульман, в адаптації М. Падуна, А. Котельникової [37]. Тексти та ключі відповідних методик подано у Додатку А.

Методика діагностики гейм-адикції М. Кочеткова спрямована на вивчення залежності особистості від онлайн-ігор. Вона містить три блоки, перший з яких – «міжособистісні відносини», він конкретизується у трьох шкалах – «атракція», «референтність» та «влада». Другий блок методики пов'язаний зі ставленням респондентів до гри та включає в себе три компоненти ставлення: емоційний, когнітивний та поведінковий. Третій блок спрямований на діагностику фізичних проявів залежності.

Методика М. Кочеткова включає 24 твердження, які респондентам пропонується оцінити в межах від -2 до +2 балів. Обробка результатів здійснюється згідно з ключем, шляхом переведення балів в шкалу від 1 до 5 та їх додавання.

Загальна оцінка залежності від онлайн-ігор може здійснюватися окремо за кожним блоком, або за допомогою загального балу гейм-адикції, який визначається шляхом додавання значень всіх блоків. Наявності гейм-адикції, як зазначає М. Кочетков, відповідає бал 60 і більше.

Методика діагностики ірраціональних переконань (Irrational Belief Scale) розроблена американським когнітивним терапевтом Альбертом Еллісом на основі власної теорії раціонально-емотивної терапії.

Методика діагностики наявності та вираженості ірраціональних переконань покликана виявити ірраціональні переконання, усвідомити їх негативний вплив на емоції, і тим самим наблизити особистість до стану емоційного благополуччя.

У тесті А. Елліса 6 шкал, з них 4 шкали – основні і відповідають 4 групам ірраціональних переконань, виділеними автором: «катастрофізація», «повинність стосовно себе», «повинність стосовно інших», «толерантність до фрустрації».

Респондентам необхідно висловити своє ставлення по відношенню до 50 тверджень, обираючи варіанти відповідей в межах від 1 до 6, де 1 – це «повністю погоджуюсь», а 6 – «повністю заперечую».

Отримані відповіді далі обробляються відповідно до ключа. Кожній шкалі опитувальника відповідає ряд тверджень, значення оцінок певних тверджень змінюються на протилежні при підрахунку загальної суми балів шкали.

Після підрахунку суми балів по кожній шкалі показники співвідносяться із зазначеними в ключі смисловими інтервалами значень, де: сума балів менше 30 – виражена наявність ірраціонального переконання; сума балів від 30 до 45 – ірраціональне переконання присутнє; сума балів більше 45 – відсутність ірраціонального переконання.

Тест смисложиттєвих орієнтації є адаптованою Д. Леонтьєвим версією тесту «Ціль в житті» (Purpose-in-Life Test, PIL) авторами якого є J. Crumbaugh та

L. Maholic. Даний тест діагностує переживання індивідом онтологічної значущості життя.

Методика складається з 5 субшкал, що включають в себе 20 пар протилежних тверджень, також існує інтегральний показник усвідомлюваності життя.

Респонденту необхідно обрати твердження, що найбільше відповідає його дійсності та відзначити одну з цифр: 1, 2, 3 – в залежності від того наскільки яскраво твердження характеризує респондента, або 0, якщо обидва твердження однаково вірні.

Обробка результатів зводиться до підсумовування числових значень для всіх шкал і перетворення сумарного балу в стандартні значення (процентилі). Висхідна послідовність градацій (від 1 до 7) чергується у випадковому порядку з низхідною (від 7 до 1), причому максимальний бал (7) завжди відповідає полюсу наявності мети в житті, а мінімальний бал (1) – полюсу її відсутності.

Шкала базисних переконань (World assumptions scale, WAS) – опитувальник, заснований на когнітивній концепції базових переконань особистості, розроблена Ронні Янов-Бульман, адаптована М. Падуном та А. Котельниковою.

Методика дозволяє виділити найбільш проблемні галузі когнітивної сфери, корекція яких можлива в процесі психотерапії. Методика складається з 37 тверджень, розподілених по 5 шкалам: образ «Я», доброзичливість, світу, справедливість, везіння, переконання про контроль. Відповіді формуються за 6-бальною шкалою, де 1 – це «повністю не погоджуюсь», а 6 – «повністю погоджуюсь».

Статистично-математична обробка даних здійснювалась за допомогою програми SPSS 26.0.

## **2.2. Діагностика ірраціональних переконань та смисложиттєвих орієнтацій дорослих з гейм-адикцією**

Згідно з поставленого завдання щодо діагностики ірраціональних переконань та смисложиттєвих орієнтацій, а також рівнів прояву гейм-адикції було проведено



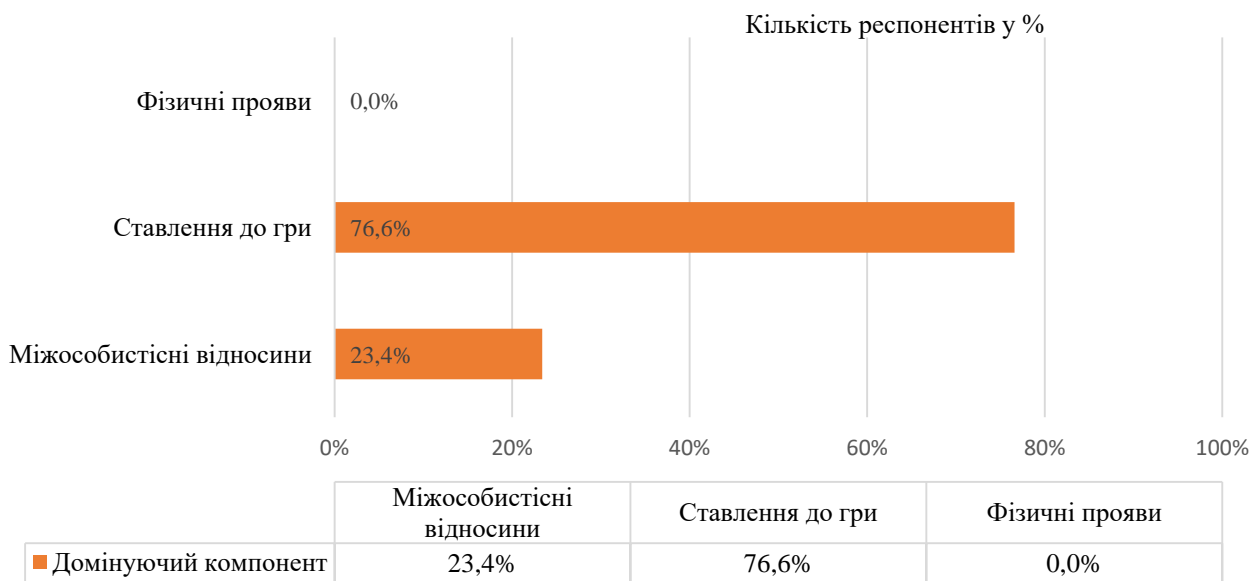
аналіз та інтерпретацію отриманих результатів емпіричного дослідження, кількісні показники якого наведені у Додатку Б.

На основі отриманих результатів за методикою діагностики гейм-адикції М. Кочеткова з усіх респондентів нами було виокремлено 47 геймерів з високим рівнем залежності, які й склали експериментальну групу дослідження.

Середній загальний бал гейм-адиктів становить  $75 \pm 9$ , на основі чого було виділено рівні вираженості наявної гейм-адикції серед досліджуваних, де результат менше 66 балів відповідає низькій вираженості адиктивної поведінки, 67-84 є середнім рівнем, більше 85 балів – високий рівень.

Так, 14,8% респондентів з ігровою залежністю мають найнижчу її вираженість, для 61,7% досліджуваних характерна середня вираженість ігрової залежності, а найвищий рівень серед опитуваних виявлено у 23,4% учасників багатокористувацьких рольових онлайн-ігор.

Результати дослідження компонентів гейм-адикції за методикою М. Кочеткова



представлені на рис. 2.2.1.

Рис. 2.2.1 Результати досліджень домінуючих компонентів гейм-адикції геймерів

Як видно з рис. 2.2.1, у 76,6% геймерів домінуючим компонентом гейм-адикції виступає ставлення до гри, в той час як у 23,4% – міжособистісні відносини. Окрім

того, жоден з респондентів не відмічає у себе явних фізичних проявів гейм-адикції, або відмічає їх на низькому рівні.

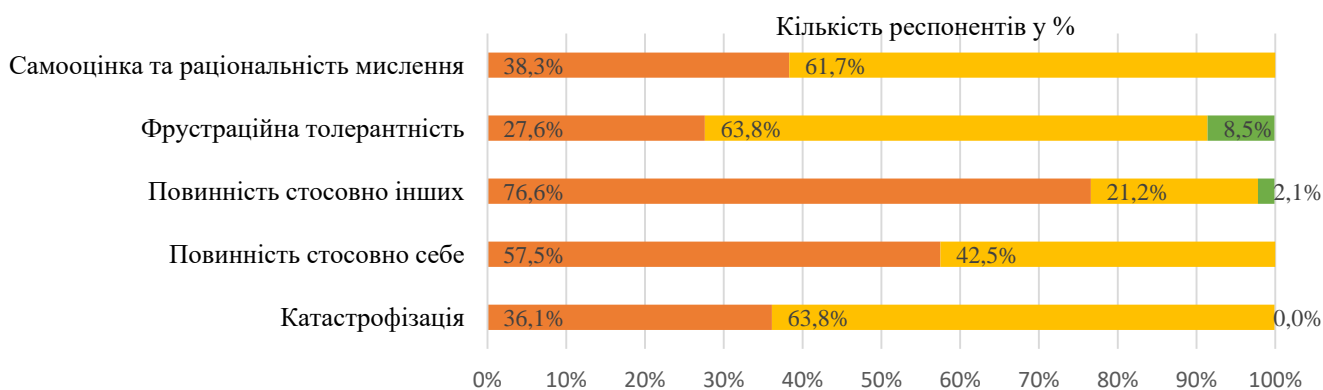
Враховуючи суттєву різницю у домінуючих компонентах, нами було окремо проаналізовано складові компоненти «ставлення до гри», а саме: емоційний, когнітивний та поведінковий.

Було встановлено, що для 49% респондентів найбільш значущим виступає поведінковий аспект ставлення до гри, 34% відзначають більшу значущість емоційного компонента, та лише для 17% важливим виступає когнітивний компонент.

Таким чином, для переважної більшості геймерів важливими виступають емоційна забарвленість ігрової діяльності, отримання задоволення від гри та прагнення взаємодії з ігровим світом.

На нашу думку, це може бути пов'язано з компенсаторною функцією онлайн-ігор – не отримуючи достатній рівень соціальних та емоційних зв'язків в реальному світі, геймери використовують ігри як певний інструмент або простір аби задовольнити дану потребу.

Результати дослідження за методикою діагностики ірраціональних переконань



	Катастрофізація	Повинність стосовно себе	Повинність стосовно інших	Фрустраційна толерантність	Самооцінка та раціональність мислення
■ Низький	36,1%	57,5%	76,6%	27,6%	38,3%
■ Середній	63,8%	42,5%	21,2%	63,8%	61,7%
■ Високий	0,0%	0,0%	2,1%	8,5%	0,0%

А. Елліса представлені на рис. 2.2.2.

### Рис.2.2.2 Результати дослідження ірраціональних переконань геймерів

Як видно з рис. 2.2.2, для геймерів з адикцією найбільш яскраво вираженим ірраціональним переконанням є повинність стосовно інших – 76,6%, на другому місці повинність стосовно себе – 57,5%, окрім того у 63,8% геймерів наявне ірраціональне переконання катастрофізація середнього рівня вираженості.

Було встановлено, що для переважної кількості геймерів з адикцією характерними є середні показники фрустраційної толерантності та середні показники самооцінки та раціональності мислення – 63,8% та 61,7% відповідно.

На нашу думку, високі показники ірраціонального переконання катастрофізації можуть бути пов'язані з тим, що геймери, перебуваючи в ситуації стресу або фрустрації, намагаються використовувати віртуальний світ як заміну реального.

Проте, потрапляючи у віртуальний простір, вони переносять ірраціональні переконання в нього, що спричинює лише загострення проблеми, оскільки звільнення від фрустрації не відбувається.

Навпаки, дані переконання починають проявлятися і у віртуальному світу, наприклад, у нав'язливих думках про необхідність безперервно вдосконалювати себе та свого персонажа, разом з тим вони очікують подібну поведінку і від інших учасників гри.

Таким чином, можна зробити припущення, що геймери з гейм-адикцією мають надмірно високі очікування стосовно себе та інших, а також певною мірою схильні робити акцент на негативних факторах у неблагополучних ситуаціях.

Окрім того, необхідно зазначити, що для більшості респондентів характерним є середній рівень толерантності до фрустрації, що говорить нам про наявність даного переконання у ціннісно-смысловій сфері залежних геймерів, проте не на високому рівні вираженості.

Даний фактор суперечить теоріям раціонально-емотивної терапії, яка стверджує, що залежність виникає при низькій толерантності до фрустрації.

Результати дослідження за методикою діагностики смисложиттєвих орієнтацій Д. Леонт'єва представлено на рис. 2.2.3.

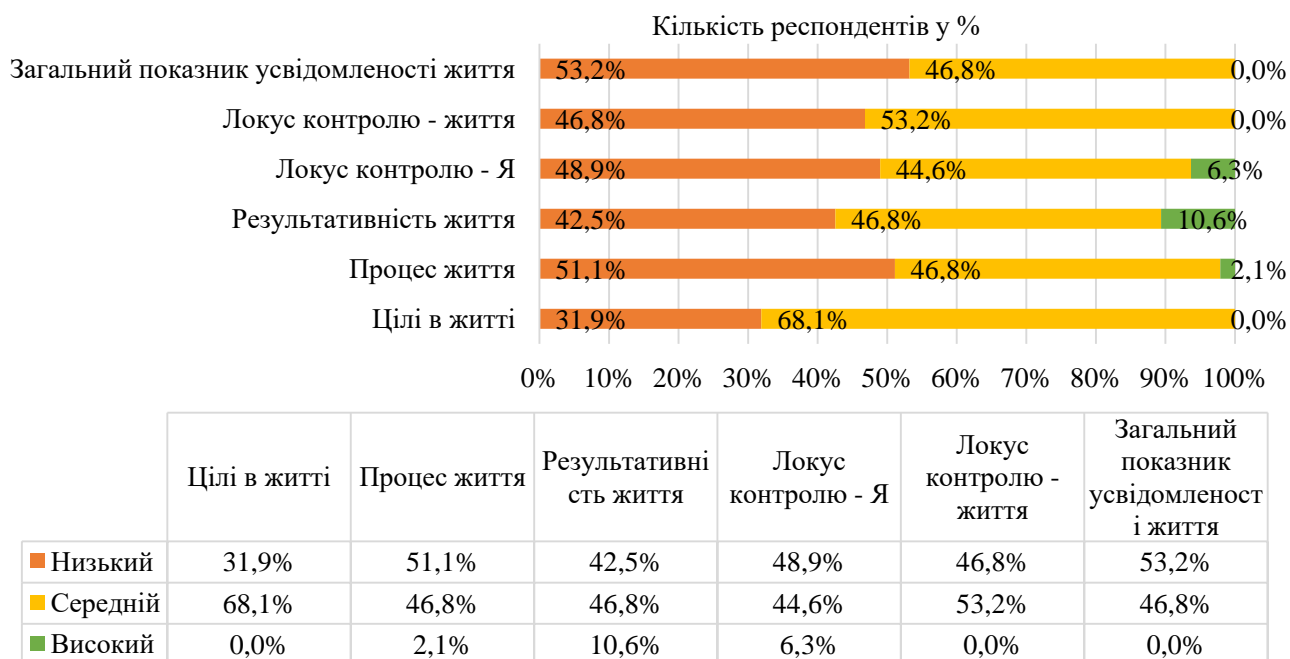


Рис. 2.2.3 Результати дослідження смисложиттєвих орієнтацій геймерів

Згідно з рис. 2.2.3, загальний показник усвідомленості життя знаходиться на низькому рівні у 53,2% та у 46,8% на середньому. 46,8% респондентів відзначають неможливість контролювати події у власному житті, в свою чергу для 48,9% характерна невіра в свої сили контролювати події власного життя.

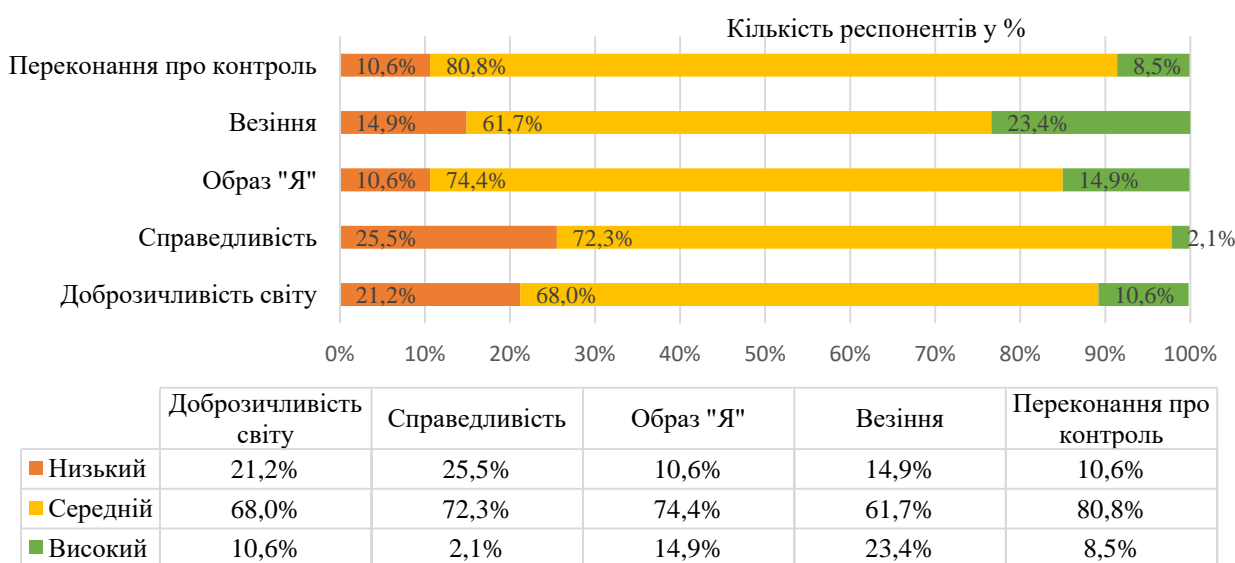
Окрім того низькі показники результативності життя у 42,5% та процесу життя у 51,1% вказують на невдоволеність минулим та теперішнім життям. Для 31,9% респондентів важко знаходити перспективи майбутнього та будувати плани на нього.

Таким чином, результати дослідження показують, що для більшої частини залежних геймерів характерне відчуття невдоволеності тим як вони розпоряджалися своїм часом в минулому. Невіра в свої сили контролювати події власного життя може бути пов'язана з наявністю таких ірраціональних переконань як катастрофізація та низька толерантність до фрустрації.

Окрім того, було виявлено, що переважна кількість респондентів схильні до фаталізму та переконані в тому, що їх життя непідвладна свідомому контролю, що свобода вибору ілюзорна і безглуздо що-небудь загадувати на майбутнє.

Не володіючи достатніми ресурсами та шляхами виходу із ситуації незадоволеності в реальному світу, геймери все більше вдаються до ескапізму у віртуальний світ з метою зменшення фрустрації, що в результаті лише спричинює закріплення адиктивної поведінки.

Результати дослідження за методикою діагностики базових переконань



на рис. 2.2.4.

Рис. 2.2.4 Результати дослідження базових переконань геймерів

Як видно з рис. 2.2.4, 25,5% респондентів мають низькі показники за шкалою справедливості, а також 21,2% за шкалою доброзичливості світу, що свідчить про наявність у респондентів недовіри до світу, а також переконань пов'язаних з надмірним підкресленням негативних факторів у подіях.

На нашу думку, такі показники можуть бути пов'язані з відсутністю у геймерів впевненості у власній захищеності та невразливості, що приводить їх в стан дезінтеграції.

Відчуття безпорадності і втрати контролю над власним життям може призводити до загострення посилення фрустрації та як наслідок посилення ескапізму у віртуальний світ з метою зменшення даного відчуття.

Натомість, 23,4% респондентів мають високі показники за шкалою везіння та 14,9% – за шкалою образу «Я», що свідчить про їхню переконаність в тому, що вони цінні само по собі.

Було виявлено, що для 80,8% респондентів характерні середні показники переконання про контроль, що свідчить про недостатню впевненість в тому, що вони можуть повністю контролювати свої дії та розпоряджатися власним життям.

Таким чином, можна зробити висновок, що геймери з високим рівнем адикції переконані у своїй неспроможності впливати на події власного життя або не мають реальної можливості вчиняти даний вплив.

В такому випадку віртуальний світ стає місцем для втілення нереалізованих бажань, а також простором в якому вони відчувають себе в безпеці, адже мають більше можливостей контролювати віртуальний світ.

### **2.3. Аналіз зв'язку ірраціональних переконань та смисложиттєвих орієнтацій з рівнем гейм-адикції**

З метою виявлення кореляційних зв'язків між ірраціональними переконаннями та смисложиттєвих орієнтацій з рівнем розвитку гейм-адикції, було використано коефіцієнт рангової кореляції Спірмена для визначення непараметричної міри статистичної залежності між двома змінними (Додаток В).

Графічне зображення результатів кореляційного аналізу у вигляді кореляційних плеяд представлено на рис.2.3.1.

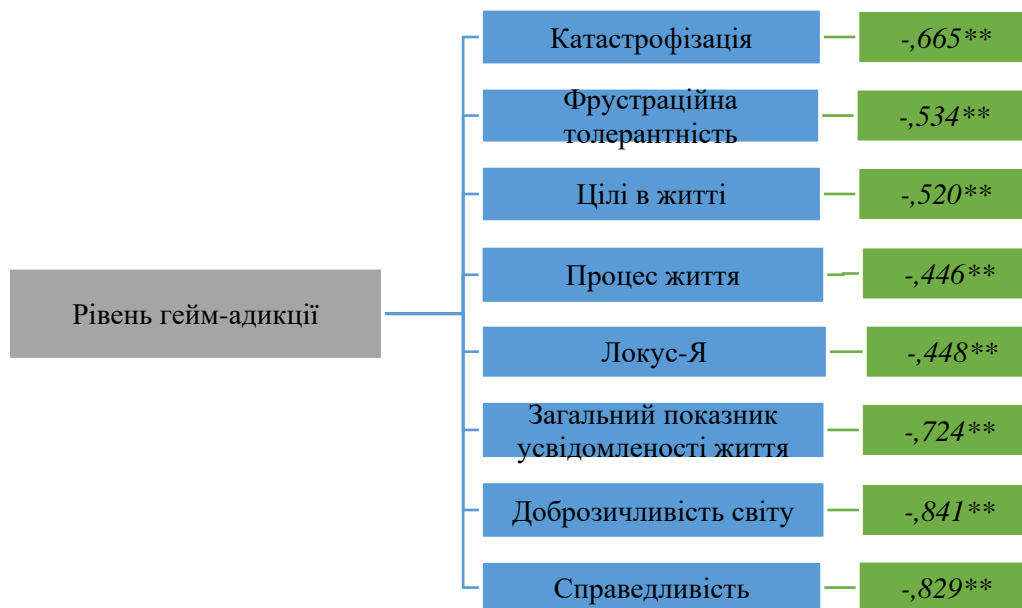


Рис. 2.3.1 Кореляційний зв'язок ірраціональними переконаннями та смисложиттєвих орієнтацій з рівнем розвитку гейм-адикції

Як видно з рис.2.3.1, між високими показниками рівня гейм-адикції та ірраціональними переконаннями «катастрофізація» та «фрустраційна толерантність» існує двосторонній від'ємний кореляційний зв'язок на рівні значущості  $p \leq 0,01$ .

Можна зробити висновок, що при високих показниках гейм-адикції для геймерів характерні низькі показники толерантності до фрустрації, а також низькі показники катастрофізації, через що геймери стають більш вразливі до негативних ситуацій, оскільки схильні перебільшувати їх значущість, тим самим створюючи ситуацію фрустрації для самих себе.

Напроти, при високих показниках катастрофізації відбувається зниження показників гейм-адикції, що дає нам змогу говорити про можливість впливу на ірраціональні переконання з метою зниження ігрового бажання і як результат зниження рівня гейм-адикції. Отже, можна зробити припущення стосовно того, що віртуальний світ дійсно стає для геймерів простором, де вони намагаються зменшити відчуття фрустрації.

Було виявлено двосторонній від'ємний кореляційний зв'язок на рівні значущості  $p \leq 0,01$  між показниками гейм-адикції та показниками таких смисложиттєвих орієнтацій як «цілі в житті» та «процес життя», а також «локусом-Я» та загальним показником усвідомленості життя.

Занижені показники усвідомленості життя та локусу-Я залежних геймерів вказують на низький рівень віри в спроможність змінювати себе, контролювати та впливати на власне життя, втілювати заплановану та бажану діяльність. Той факт, що гейм-адикція корелює з показниками «цілі в житті» та «процес життя» дає нам змогу зробити висновок, що навіть намагаючись реалізувати свої певні бажання у віртуальному світі, особистість не може повністю задовольнити наявні потреби.

Таким чином, гейм-залежна особистість залишається віч-на-віч з нереалізованими потребами та відчуттям фрустрації від цього. Оскільки віртуальний світ не являє собою альтернативну реальність, а лише віддзеркалює існуючу, відчуття фрустрації починає виникати і під час перебування у віртуальному світі, в результаті чого гейм-залежна особистість залишається без будь-якого ресурсу та можливості зняти наявні негативні емоції, що негативно позначається на психічному здоров'ї даної особистості та в результаті може призвести до фатальних наслідків, наприклад, самогубства.

Також, було встановлено наявність двостороннього від'ємного кореляційного зв'язку на рівні значущості  $p \leq 0,01$  між показниками гейм-адикції та показниками базових переконань стосовно справедливості та доброзичливості світу.

У психічно здорової особистості базові переконання зазвичай знаходяться у полюсі довіри до світу та впевненості у власній безпеці. Відсутність даної впевненості, а також переконання про несправедливість життя свідчить про наявність у гейм-залежної особистості певного психотравмуючого досвіду. Наявність даних переконань також можуть становити причину гейм-залежності, адже як вже було зроблено висновок – геймери вбачають у віртуальній реальності місце для втілення потреб, що не можуть бути реалізовані в реальному житті.

Окрім того, враховуючи отримані показники, можна зробити висновок, що ціннісно-сміслова сфера дорослих з гейм-адикцією наповнена ірраціональними переконаннями, дезорганізуючими смисложиттєвими орієнтаціями та викривленими базовими переконаннями. Таким чином, отримані дані можуть становити теоретичну базу для надання психологічної та терапевтичної допомоги у питанні подолання гейм-адикції.



## Висновки до другого розділу

Вивчення особливостей ірраціональних переконань та смисложиттєвих орієнтацій дорослих з гейм-адикцією було організоване та проведено за участю геймерів MMORPG «ArcheAge» та «Astelleia».

У дослідженні взяло участь 47 респондентів віком від 26 до 38 років, із них 17 жіночої статі та 30 чоловічої.

Виходячи з мети дослідження, нами було обрано наступні психодіагностичні методики: методика діагностики гейм-адикції (ДГА) М. Кочеткова; методика діагностики ірраціональних переконань (Irrational Belief Scale) А. Елліса; методика діагностики смисложиттєвих орієнтацій «Ціль в житті» (Purpose-in-Life Test, PIL) J. Crumbaugh, L. Maholic, в адаптації Д. Леонтьєва; методика діагностики базових переконань «Шкала базових переконань» (World assumptions scale, WAS) Р. Янов-Бульман, в адаптації М. Падуна, А. Котельникової.

Згідно з поставлених завдань щодо діагностики ірраціональних переконань та смисложиттєвих орієнтацій, а також рівня прояву гейм-адикції було проведено аналіз та інтерпретацію отриманих результатів емпіричного дослідження.

На основі отриманих результатів за методикою діагностики гейм-адикції М. Кочеткова з усіх респондентів нами було виокремлено 47 геймерів з високим рівнем залежності, які й склали експериментальну групу дослідження.

Так, 14,8% респондентів з ігровою залежністю мають найнижчу її вираженість, для 61,7% досліджуваних характерна середня вираженість ігрової залежності, а найвищий рівень серед опитуваних виявлено у 23,4% учасників багатокористувацьких рольових онлайн-ігор.

За результатами дослідження гейм-адикції за методикою М. Кочеткова, домінуючим компонентом гейм-адикції виступає ставлення до гри. Окрім того, жоден з респондентів не відмічає у себе явних фізичних проявів гейм-адикції, або відмічає їх на низькому рівні.

Враховуючи суттєву різницю у домінуючих компонентах, нами було окремо проаналізовано складові компоненти «ставлення до гри», а саме: емоційний, когнітивний та поведінковий.

Було встановлено, що для більшості респондентів найбільш значущим виступає поведінковий аспект ставлення до гри, менше відзначають більшу значущість емоційного компонента, та найменш важливим виступає когнітивний компонент.

За результатами дослідження ірраціональних переконань за методикою А. Елліса для геймерів з адикцією найбільш яскраво вираженим ірраціональним переконанням є повинність стосовно інших, на другому місці повинність стосовно себе, окрім того у більше ніж половини геймерів наявне ірраціональне переконання катастрофізація середнього рівня вираженості.

Було встановлено, що для переважної кількості геймерів з адикцією характерними є середні показники фрустраційної толерантності та середні показники самооцінки та раціональності мислення.

За результатами дослідження смисложиттєвих орієнтацій за методикою Д. Леонтьєва було встановлено, що загальний показник усвідомленості життя знаходиться на низькому рівні у більшій частини геймерів. Велика кількість респондентів відзначають неможливість контролювати події у власному житті.

Окрім того низькі показники результативності життя, що наявні у половини респондентів, вказують на невдоволеність минулим та теперішнім життям. Для частини респондентів важко знаходити перспективи майбутнього та будувати плани на нього.

За результатами дослідження базових переконань за методикою Р. Янов-Бульман було встановлено, що чверть респондентів мають низькі показники за шкалою справедливості, а також шкалою доброзичливості світу, що свідчить про наявність у респондентів недовіри до світу, а також переконань пов'язаних з надмірним підкресленням негативних факторів у подіях.

На нашу думку, такі показники можуть бути пов'язані з відсутністю у геймерів впевненості у власній захищеності та невразливості, що приводить їх в стан дезінтеграції.

Натомість, частина респондентів мають високі показники за шкалою везіння та за шкалою образу «Я», що свідчить про їхню переконаність в тому, що вони цінні само по собі.

З метою виявлення кореляційних зв'язків між ірраціональними переконаннями та смисложиттєвих орієнтацій з рівнем розвитку гейм-адикції, було використано коефіцієнт рангової кореляції Спірмена для визначення непараметричної міри статистичної залежності між двома змінними

Таким чином, було виявлено, що між високими показниками рівня гейм-адикції та ірраціональними переконаннями «катастрофізація» та «фрустраційна толерантність» існує двосторонній від'ємний кореляційний зв'язок на рівні значущості  $p \leq 0,01$ .

Окрім того, було виявлено двосторонній від'ємний кореляційний зв'язок на рівні значущості  $p \leq 0,01$  між показниками гейм-адикції та показниками таких смисложиттєвих орієнтацій як «цілі в житті», «процес життя», «локус-Я» та загальним показником усвідомленості життя.

Також, було встановлено наявність двосторонній від'ємний кореляційний зв'язок на рівні значущості  $p \leq 0,01$  між показниками гейм-адикції та показниками базових переконань стосовно справедливості та доброзичливості світу.

Таким чином, можна зробити висновок, що при високих показниках гейм-адикції для геймерів характерні низькі показники толерантності до фрустрації, а також низькі показники катастрофізації.

З цього положення випливає, що віртуальний світ дійсно стає для геймерів простором, де вони мають змогу зменшити відчуття фрустрації. В результаті чого постійне відтворення даної поведінки стає для геймерів нормою і викликає залежність.

## РОЗДІЛ 3

### ШЛЯХИ НАДАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ ПО ЗНИЖЕННЮ РІВНЯ ГЕЙМ-АДИКЦІЇ

#### **3.1. Розробка та впровадження психокорекційної програми на зниження рівня гейм-адикції**

Оскільки в результаті емпіричного дослідження було виявлено зв'язок ірраціональних переконань та рівня сформованості гейм-адикції, нами рекомендується проходження програми зниження рівня гейм-адикції, а також зменшення фрустрації ігрового бажання засобами раціонально-емотивної та арт-терапії (Додаток Г).

Таким чином, **метою** розвивальної програми є зниження рівня гейм-адикції, а також зменшення фрустрації ігрового бажання.

**Завдання** розвивальної програми:

1. Розвиток у геймерів рефлексії, емпатії, осмисленої гнучкості в управлінні власними емоціями.
2. Засвоєння геймерами навичок налагодження міжособистісної взаємодії.
3. Формування нових патернів когнітивно-емоційного реагування.

**Перелік методів і форм роботи**, які будуть використовуватися під час занять: інформаційні повідомлення, рольові ігри, ресурсні вправи, вправи-привітання, вправи-демонстрація, рухові ігри, арт-терапевтичні малюнкові, проєкційні техніки тощо.

**Обладнання:** бейджики; фліпчарт, папір формату А4, фломастери, ручки, клей, скотч, м'які іграшки, маленькі кольорові пластмасові кульки, магнітофон, компакт-диски з музикою, заохочувальні призи, картки із завданнями, хустинки різного кольору. Обладнання відповідно до кількості людей у групі.

**Очікувані результати:** є зниження рівня гейм-адикції, а також зменшення фрустрації ігрового бажання.

**Організація занять:** програма розрахована на 7 занять кожне по 90 хвилин. Заняття проводити 1 раз на тиждень. Тематичний план занять представлений у таблиці 3.1.1.

**Кількість людей у групі:** 8-16 осіб.

**Форма занять:** групова.

Таблиця 3.1.1

Тематичний план занять

№	Тема заняття	Обладнання	Тривалість
1.	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Вступ. Притча «Непросте завдання».</li> <li>– Знайомство. «Мій настрій».</li> <li>– Основні норми взаємодії.</li> <li>– Вправа «Портрет емоційно-компетентної людини».</li> <li>– Рефлексія «Тут і тепер». Порівняння з очікуваннями.</li> <li>– Підведення підсумків. Рефлексія роботи у групі.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Фліпчарт</li> <li>Папір А4</li> <li>Маркери</li> <li>Олівці</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>5 хв</li> <li>25 хв</li> <li>10 хв</li> <li>25 хв</li> <li>15 хв</li> <li>10 хв</li> </ul>
2.	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Вступ. Притча «Істина – в серці».</li> <li>– Вправа «Якщо я погода, то яка...».</li> <li>– Вправа «Фантом». Техніка ідентифікації емоції за тілесними реакціями, думками.</li> <li>– Вправа «Внутрішній спостерігач. Зони усвідомлення».</li> <li>– Вправа на завершення «Усмішка по колу».</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Фліпчарт</li> <li>Папір А4</li> <li>Олівці</li> <li>Маркери</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>5 хв</li> <li>15 хв</li> <li>30 хв</li> <li>35 хв</li> <li>5 хв</li> </ul>
3.	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Вступ. Історія про двох друзів</li> <li>– Вправа «Заборона на емоції».</li> <li>– Вправа «Міняємося місцями».</li> <li>– Вправа «Що робити з негативними емоціями? Конструктивно управляти емоціями – це означає...».</li> <li>– Підведення підсумків. Рефлексія роботи у групі.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Папір А4</li> <li>Фліпчарт</li> <li>Шарфи</li> <li>Хустки</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>10 хв</li> <li>15 хв</li> <li>20 хв</li> <li>35 хв</li> <li>10 хв</li> </ul>
4.	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Привітання.</li> <li>– Вправа «Асоціації. Техніка метафоричного висловлення почуттів».</li> <li>– Вправа «Вербалізація емоцій та почуттів». Техніки: вербалізації власних почуттів та партнера, «Я – висловлювання».</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Фліпчарт</li> <li>Папір А4</li> <li>Олівці</li> <li>Маркери</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>5 хв</li> <li>15 хв</li> <li>25 хв</li> </ul>

## Закінчення таблиці 3.1.1

	– Вправа «Зобрази емоцію. Про невербальну мову емоцій».		25 хв
	– Вправа «Передай гримасу по колу».		10 хв
	– Підведення підсумків. Рефлексія роботи у групі.		10 хв
5.	– Привітання. – Вправа «Вираження емоцій у мовній інтонації». – Вправа «Сила емоцій і почуттів». Техніки: відокремлення «Я» від емоцій, роботи з емоціями «7 – П». – Підведення підсумків. Рефлексія роботи у групі.	Папір А4 Олівці маркери Фліпчарт Картки-ресурси	5 хв 25 хв 45 хв  15 хв
6.	– Вступ. Притча «Відстань» – Вправа «Намалюй за хвилину». – Вправа «Заморожені та гарячі». – Вправа «Інтонація голосу «Няв – няв»». – Вправа «Як розуміти співрозмовника? Емпатія». – Підведення підсумків. Рефлексія роботи у групі.	Папір А4 Фліпчарт Олівці Маркери	10 хв 10 хв 25 хв 25 хв 10 хв 10 хв
7.	– Привітання. – Вправа «Дотик». – Вправа «Кроки назустріч». – Вправа «Два олівця». <b>Вирішення комунікативних завдань.</b> – Вправа «Сонце і вітер». – Шерінг – Вправа на завершення «Побажання»	Папір А4 Фліпчарт Олівці Ручки	5 хв 10 хв 10 хв 20 хв  15 хв 10 хв 20 хв

### 3.2. Оцінка ефективності впливу психокорекційної програми на зниження рівня гейм-адикції

З метою виявлення ефективності впливу розробленої психокорекційної програми, нами було проведено контрольний зріз досліджуваного нами явища. Повторна діагностика проводилась за участю геймерів 29-34 років з високими показниками гейм-адикції, в кількості 12 осіб.

Діагностика рівня гейм-адикції до та після впровадження корекційної програми здійснювалось за методиками діагностики гейм-адикції М. Кочеткова. Кількісні показники представлені в табл. 3.2.1.

Кількісні результати дослідження ефективності програми на зниження рівня гейм-адикції та зменшення фрустрації ігрового бажання

Респондент	Показник гейм-адикції за методикою ДГА		
	До	Після	Різниця (%)
1.	89	81	8,9%
2.	92	84	8,7%
3.	88	81	7,9%
4.	91	82	9,8%
5.	92	83	9,7%
6.	86	79	8,1%
7.	84	76	9,5%
8.	85	74	12,9%
9.	81	73	9,8%
10.	83	69	16,8%
11.	87	78	10,3%
12.	87	80	8%

Як видно з табл. 3.2.1, було проведено кількісний аналіз отриманих результатів після впровадження психокорекційної програми, в результаті чого було виділено різницю показників до та після впливу у відсотковому відношенні.

За результатами кількісного аналізу ефективності програми спостерігається зниження показників гейм-адикції за методикою М. Кочеткова.

З метою встановлення ефективності впливу розробленої психокорекційної програми, нами було використано математичний двовибірковий  $t$ -критерій Стьюдента для залежних вибірок.

Відповідно до результатів обчислення,  $t_{емп} = 15,4$  при критичних значеннях  $t_{кр} = 2,2$  ( $p \leq 0.05$ ) та  $t_{кр} = 3,11$  ( $p \leq 0.01$ ), що свідчить про те, що  $t_{емп}$  потрапляє у зону значущості оскільки  $t_{емп} > t_{кр}$  ( $p \leq 0.01$ ), що говорить нам про наявність статистично значущих відмінностей результатів до та після проходження психокорекційної програми (Додаток Д).

Результати статистичної обробки за критерієм t-Стюдента зображено на ілюстрації 3.2.1.

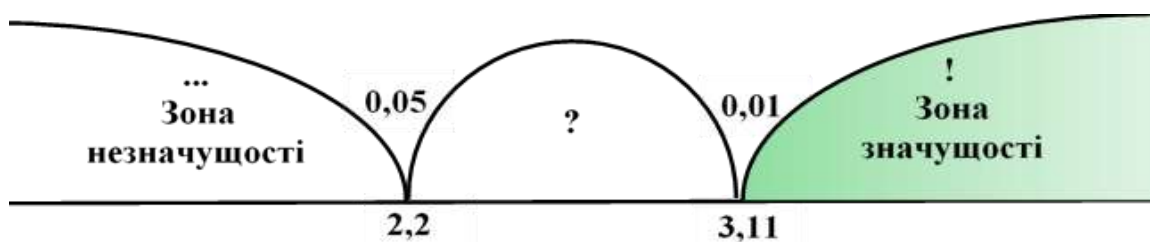


Рис. 3.2.1 Графічне зображення результату статистичного аналізу ефективності впроваджуваної програми за критерієм t-Стюдента

Таким чином, можна зробити висновок про наявність високої ефективності даної групової психокорекційної програми зниження рівня гейм-адикції та зменшення фрустрації ігрового бажання.

### **3.3. Практичні рекомендації психологам-консультантам та психотерапевтам у своїй роботі з гейм-адикцією**

Представлені нами практичні рекомендації направлені на психологічну підтримку людей з гейм-адикцією та виступають орієнтовним планом роботи з головними контрольними точками, яким можуть керуватися психологи-консультанти та психотерапевти у своїй роботі з гейм-адикцією.

Головними засадами даного підходу виступають наступні положення:

1) Важливо уникати стигматизації клієнтів та їх близьких як гейм-залежних або ігроманів; для цього ми пропонуємо такі поняття як «потреба у грі» та «фрустрація ігрового бажання».

2) Необхідно обговорювати як негативні, так і позитивні наслідки ігрової поведінки клієнта або його близьких з метою їх рефлексії та усвідомлення.

3) Реабілітація та пошук соціально прийнятних форм реалізації реальної ідентичності клієнта має бути спрямована на зниження фрустрації ігрового бажання.

Дані практичні рекомендації були розроблені з врахуванням технік раціонально-емотивної терапії та системного підходу. Процедура кожного сеансу



включає в себе обговорення мети сеансу, навчання, техніки або навчання та домашнє завдання.

Одними з основних технік, що пропонуються у нашій моделі є: обговорення та спростування ірраціональних поглядів, велика увага приділяється пом'якшенню категоричності клієнта; когнітивне домашнє завдання пов'язане з самоаналізом по «АВС-моделі» і переструктуруванням звичних вербальних реакцій та інтерпретацій; раціонально-емотивна уява: клієнта просять уявити важку для нього ситуацію і свої почуття в ній, потім пропонується змінити самовідчуття в ситуації і подивитися, які зміни в поведінці це викличе; ведення щоденника.

Вправи з терапії можуть включати також запис клієнтом своєї мотивації до гри (наприклад, насолода, стратегія навчання та відчуття почуття досягнень), а потім під час сеансу попросити клієнта оцінити дані дії та відповісти на питання «Чи регулярно задовольняла гра ці потреби?».

Клієнти можуть зрозуміти, що вони більше не грають у MMORPG для задоволення, а просто механічно повторюють кожного дня дії для досягнення наступного рівня або нагороди.

Основна мета терапії гейм-адикції – зменшити кількість часу, витраченого на MMORPG до рівня, який більше не заважає благополуччю та життєдіяльності клієнта.

Це може бути як повне утримання від онлайн-ігор, утримання від певних відеоігор, що викликають надмірну залученість геймера і в результаті залежність, або грати у ігри, але мати повний контроль над ситуацією.

Зокрема, геймери, що грають в MMORPG мають більші труднощі в управлінні часом, проведеним за грою, порівняно з гравцями інших видів ігор.

Цю складність можна значною мірою пояснити соціальними зобов'язаннями та складними системами винагород у цих іграх. Повне утримання від онлайн-ігор може бути важким завданням, оскільки численні інші гравці можуть розраховувати на клієнта, щоб він міг регулярно грати в гру на основі взаємної вигоди.

Крім того, клієнт може часто спілкуватися з іншими гравцями, як член соціальної групи, наприклад, клану чи гільдії, тобто мати певні стійкі дружні або навіть романтичні відносини.

Психотерапевт може допомогти клієнтові розробити та відпрацювати способи, в яких він або вона інформуватиме партнерів з якими вони грають разом, про своє рішення скоротити час, витрачається на гру та уникнути соціального тиску на себе.

Крім того, клієнту, можливо, доведеться зіштовхнутися з суперечливими негативними емоціями, пов'язаними з тим, що він більше не досягає успіхів у своїй улюбленій MMORPG.

Окрім встановлення лімітів, клієнтам необхідно розробити практичні способи подолання чи уникнення будь-яких перешкод до цілі подолання гейм-адикції. Клієнт може працювати на дуже напруженій роботі та грати у відеоігри щовечора протягом 5-6 годин як результат дії копінг-механізму.

У цьому випадку стрес, пов'язаний з роботою, викликає необхідність грати у відеоігри. Встановлення обмежень на MMORPG може бути ефективним, але клієнт повинен також розробити деякі альтернативні способи боротьби зі стресом, зокрема діяльність, що сприяє почуттю досягнення, а не втечі від негативних станів настрою.

Ми пропонуємо вести журнал або щоденник гри, записуючи до думки та емоції під час ігрового сеансу, а також у періоди, коли клієнт не грає.

Моніторинг ігрових звичок дає змогу клієнтові протистояти запереченню, наприклад: «Я не граю у відеоігри дуже часто, можливо, лише годину чи дві на ніч», а також розвинути більше почуття особистої відповідальності, наприклад: «Мені потрібно бути більш відповідальним до себе, тому що я граю більше, ніж я мав намір».

Клієнтів слід заохочувати стежити за кількістю годин, проведених за грою у MMORPG щовечора, а також за їх думками та емоціями під час гри.

Враховуючи постійний характер відтворення онлайн-ігор, людина може втратити плин часу і згодом неправильно оцінити його кількість, проведеного за грою.

Окрім ігрового часу, клієнтів можна заохочувати фіксувати кількість разів, що вони відмовляють у зустрічах з рідними та друзями; робочі помилки через неуважність та невисипання через те, що клієнт грав цілу ніч; втрачені можливості зробити щось замість гри, наприклад, приготувати разом вечерю, вигуляти собаку, а також час, витрачений на перезавантаження гри після програшу.

Також треба нагадувати клієнтам про запис часу усього процесу гри, а не лише динамічних моментів. Екрани завантаження можуть коливатися між кілька секунд до кількох хвилин. Найдовший час завантаження часто трапляється в онлайн-іграх, де гравець чекає в «лобі» на інших гравців, щоб приєднатися до гри або завантажити ігровий контент до початку гри. Час завантаження не завжди відстежуються внутрішнім годинником гри, а це означає, що геймер може подумати, що грав менший час, ніж було насправді.

Вправи з моніторингу повинні мати на меті надання клієнту документальної фіксації та усвідомлення того, скільки часу він проводить у онлайн-іграх не отримуючи задоволення.

Багато геймерів емоційно прив'язані до своїх ігрових персонажів, оскільки витрачають місяці та роки на їх створення, розвиток та покращення.

Деяким клієнтам, котрі вже зробили певні успіхи у подоланні залежності, можна порекомендувати щоб вони видалили своїх персонажів, це нівелює можливе повернення в гру.

Клієнти на ранніх стадіях скорочення використання комп'ютера повинні:

- 1) намагатися слідувати здоровому способу життя, особливо важливим буде збільшення сну та прийом їжі в нормальний час для цього;
- 2) припинити додаткові «підкріплення», які сприяють використанню комп'ютера (наприклад, покупка нового комп'ютерного обладнання, читання патчів та змін до гри та постійне відвідування онлайн-форумів);
- 3) мінімізувати навмисні ситуації, що ініціюють гру у MMORPG;
- 4) зробити ігри менш зручними та доступними в домашніх умовах (наприклад, відключення консолі, видалення дистрибутиву гри).

Якщо у клієнта є супутні симптоми депресії або інших розладів настрою, то слід також розглянути додаткову терапію цих психологічних запитів.

Наприклад, залежні геймери з проблемами соціальної тривожності можуть отримати користь від навчання соціальним навичкам. Аналогічно, допомога клієнтові знайти інші напрямки соціальної підтримки може зменшити відчуття ізоляції від витрачання менше часу на ігри.

### **Висновки до третього розділу**

За результатами констатувального експерименту було виявлено зв'язок ірраціональних переконань та рівня сформованості гейм-адикції, таким чином нами було розроблено психокорекційна програма спрямована на зниження рівня гейм-адикції, а також зменшення фрустрації ігрового бажання засобами раціонально-емоційної та арт-терапії.

До завдань розвивальної програми входило: здійснити розвиток у геймерів рефлексії, емпатії, осмисленої гнучкості в управлінні власними емоціями; створення умов для засвоєння геймерами навичок налагодження міжособистісної взаємодії; формування нових патернів когнітивно-емоційного реагування.

Перелік методів і форм роботи, які використовувалися під час занять включають інформаційні повідомлення, рольові ігри, ресурсні вправи, вправи-привітання, вправи-демонстрація, рухові ігри, арт-терапевтичні малюнки, проекційні техніки тощо.

Програма розрахована на 7 занять кожне по 90 хвилин, заняття рекомендовано проводити 1 раз на тиждень, у груповій формі роботи за участю 8-16 осіб.

Дослідження ефективності впливу розробленої психокорекційної програми, було проведено за участю геймерів 29-34 років з високими показниками гейм-адикції, в кількості 12 осіб.

Діагностика рівня гейм-адикції до та після впровадження корекційної програми здійснювалось за методиками діагностики гейм-адикції М. Кочеткова.

Було проведено кількісний аналіз отриманих результатів після впровадження психокорекційної програми, в результаті чого було виділено різницю показників до

та після впливу у відсотковому відношенні. За результатами кількісного аналізу ефективності програми спостерігається зниження показників гейм адикції за методикою М. Кочеткова.

Таким чином, було зроблено висновок про наявність високої ефективності даної групової психокорекційної програми зниження рівня гейм-адикції та зменшення фрустрації ігрового бажання.

Окрім того, нами були представлені практичні рекомендації направлені на психологічну підтримку людей з гейм-адикцією, що виступають орієнтовним планом роботи з головними контрольними точками, яким можуть керуватися психологи-консультанти та психотерапевти у своїй роботі з гейм-адикцією.

Головними засадами даного підходу виступають наступні положення:

1) Важливо уникати стигматизації клієнтів та їх близьких як гейм-залежних або ігromанів; для цього ми пропонуємо такі поняття як «потреба у грі» та «фрустрація ігрового бажання».

2) Необхідно обговорювати як негативні, так і позитивні наслідки ігрової поведінки клієнта або його близьких з метою їх рефлексії та усвідомлення.

3) Реабілітація та пошук соціально прийнятних форм реалізації реальної ідентичності клієнта має бути спрямована на зниження фрустрації ігрового бажання.

Дані практичні рекомендації розраховані з врахуванням технік раціонально-емотивної терапії та системного підходу. Процедура кожного сеансу включає в себе обговорення мети сеансу, навчання, техніки або навчання та домашнє завдання.

Одними з основних технік, що пропонуються у нашій моделі є: обговорення та спростування ірраціональних поглядів, велика увага приділяється пом'якшенню категоричності клієнта; когнітивне домашнє завдання пов'язане з самоаналізом по «АВС-моделі» і переструктуруванням звичних вербальних реакцій та інтерпретацій; раціонально-емотивна уява: клієнта просять уявити важку для нього ситуацію і свої почуття в ній, потім пропонується змінити самовідчуття в ситуації і подивитися, які зміни в поведінці це викличе; ведення щоденника.

Основна мета терапії гейм-адикції – зменшити кількість часу, витраченого на MMORPG до рівня, який більше не заважає благополуччю та життєдіяльності

клієнта. Це може бути як повне утримання від онлайн-ігор, утримання від певних відеоігор, що викликають надмірну залученість геймера і в результаті залежність, або грати у ігри, але мати повний контроль над ситуацією. Зокрема, геймери, що грають в MMORPG мають більші труднощі в управлінні часом, проведеним за грою, порівняно з гравцями інших видів ігор.

## ВИСНОВКИ

За результатами теоретичного дослідження було виділено основні концептуальні теорії та підходи до вивчення проблеми виникнення гейм-адикції. Систематизуючи праці різних вчених, нами було виокремлено 4 підходи до дослідження даної проблематики: нозологічний, соціально-психологічний, когнітивно-біхевіоральний та діалектичний.

Представники нозологічного підходу визначали гейм-адикцію як хворобу і описували її через набір симптомів, аналогічних хімічним залежностям; представники соціально-психологічного підходу, вбачали причини виникнення цього феномена не тільки в особистісних особливостях, а й в соціальному оточенні залежних. Дослідження, проведені в рамках цього підходу, описують безліч критеріїв: особистісні особливості залежних, їх соціальне оточення, особливості комунікації і взаємин у віртуальному середовищі.

На підставі ряду досліджень нами було виділено і актуалізовано діалектичний підхід до проблеми, що розглядає гейм-адикцію в якості наслідків як незадоволеності людських потреб в сучасному суспільстві, так і компенсаторного характеру Інтернет-діяльності. В рамках цього підходу дослідники ставлять перед собою завдання пошуку і розгляду протиріч в самому феномені Інтернет-залежності, окремому виділенні його в гейм-адикцію, а також в соціально-економічних і індивідуально-особистісних особливостях геймерів.

Діалектичний підхід дозволяє припустити, що проблема захопленості віртуальними світами і віртуальною діяльністю може не бути пов'язана з патологічним потенціалом Інтернету як досягненням науково-технічного прогресу і не полягати в особистісних або генетичних особливості окремої людини.

Розгляд ірраціональних та базових переконань в контексті адикції та адиктивної поведінки дав нам змогу встановити, що переконання виступають системою установок, поглядів, уявлень і ціннісних орієнтацій щодо умов індивідуальної життєдіяльності та реалізуються в поведінці особистості.

Переконання – це власне і суб'єктивне ставлення, яке пов'язане з оцінкою навколишнього простору і вибором оптимального варіанта поведінки.

В свою чергу, смисложиттєві орієнтації відображають життєву концепцію людини, усвідомлений і узагальнений принцип її життя, її життєву мету. Таким чином, їх розгляд в контексті вивчення особливостей ціннісно-сислової сфери дорослих з гейм-адикцією є виправданим, оскільки дозволяє розглянути не лише основні цінності притаманні гейм-адиктам, а й встановити можливу наявність зв'язку між даними орієнтаціями та адикцією загалом.

Вивчення особливостей ірраціональних переконань та смисложиттєвих орієнтацій дорослих з гейм-адикцією було організоване та проведено за участю геймерів MMORPG «ArcheAge» та «Astelleia». На основі отриманих результатів за методикою діагностики гейм-адикції М. Кочеткова з усіх респондентів нами було виокремлено 47 респондентів з високим рівнем залежності, віком від 26 до 38 років, із них 17 жіночої статі та 30 чоловічої, котрі склали експериментальну групу дослідження.

За результатами дослідження за методикою М. Кочеткова було встановлено, що для більшості геймерів домінуючим компонентом гейм-адикції виступає ставлення до гри, також було виявлено, що найбільш найбільш значущим виступає поведінковий аспект ставлення до гри, наступною виступає значущість емоційного компонента, та найменш важливим виступає когнітивний компонент.

Таким чином, для переважної більшості залежних геймерів важливими виступають емоційна забарвленість ігрової діяльності, отримання задоволення від гри та прагнення взаємодії з ігровим світом.

За результатами дослідження ірраціональних переконань геймерів з адикцією було встановлено, що найбільш яскраво вираженим ірраціональним переконанням є повинність стосовно інших, на другому місці повинність стосовно себе. Окрім того було виявлено, що у більше ніж половини геймерів наявне ірраціональне переконання катастрофізація середнього рівня вираженості.



Було встановлено, що для переважної кількості геймерів з адикцією характерними є середні показники фрустраційної толерантності та середні показники самооцінки та раціональності мислення.

За результатами дослідження смисложиттєвих орієнтацій виявлено, що загальний показник усвідомленості життя знаходиться на низькому рівні у більшій частини респондентів, для решти характерним є середній рівень. Було встановлено, що переважна кількість залежних геймерів відчувають неможливість контролювати події у власному житті, невдоволеність минулим та теперішнім життям. Значна частина респондентів відзначає, що їм важко знаходити перспективи майбутнього та будувати плани на нього.

За результатами дослідження базових переконань було встановлено, що для четвертої частини респондентів характерні низькі показники за шкалою справедливості, а також за шкалою доброзичливості світу, що свідчить про наявність у респондентів недовіри до світу, а також переконань пов'язаних з надмірним підкресленням негативних факторів у подіях, що їх оточують.

На нашу думку, такі показники можуть бути пов'язані з відсутністю у геймерів впевненості у власній захищеності та невразливості, що приводить їх в стан дезінтеграції. Відчуття безпорадності і втрати контролю над власним життям може призводити до загострення посилення фрустрації та як наслідок посилення ескапізму у віртуальний світ з метою зменшення даного відчуття.

З метою виявлення кореляційних зв'язків між ірраціональними переконаннями та смисложиттєвих орієнтацій з рівнем розвитку гейм-адикції, було використано коефіцієнт рангової кореляції Спірмена для визначення непараметричної міри статистичної залежності між двома змінними.

Так, було встановлено, що при високих показниках катастрофізації відбувається зниження показників гейм-адикції, що дає нам змогу говорити про можливість впливу на ірраціональні переконання з метою зниження ігрового бажання і як результат зниження рівня гейм-адикції. Було зроблено припущення стосовно того, що віртуальний світ стає для геймерів простором, де вони намагаються зменшити відчуття фрустрації.

Враховуючи отримані показники, було зроблено висновок, що ціннісно-сміслова сфера дорослих з гейм-адикцією наповнена ірраціональними переконаннями, дезорганізуючими смисложиттєвими орієнтаціями та викривленими базовими переконаннями.

Таким чином, отримані дані можуть становити теоретичну базу для надання психологічної та терапевтичної допомоги у питанні подолання гейм-адикції. Нами рекомендується проходження програми зниження рівня гейм-адикції, а також зменшення фрустрації ігрового бажання засобами раціонально-емотивної та арт-терапії.

Метою розвивальної програми виступає зниження рівня гейм-адикції, а також зменшення фрустрації ігрового бажання. Завданнями розвивальної програми є: розвиток у геймерів рефлексії, емпатії, осмисленої гнучкості в управлінні власними емоціями; засвоєння геймерами навичок налагодження міжособистісної взаємодії; формування нових патернів когнітивно-емоційного реагування.

З метою виявлення ефективності впливу розробленої психокорекційної програми, нами було проведено контрольний зріз досліджуваного нами явища. Повторна діагностика проводилась за участю геймерів 29-34 років з високими показниками гейм-адикції, в кількості 12 осіб.

Проведений кількісний аналіз отриманих результатів після впровадження психокорекційної програми, а також результати статистичної обробки за критерієм t-Ст'юдента, дають змогу зробити висновок про наявність високої ефективності даної групової психокорекційної програми зниження рівня гейм-адикції та зменшення фрустрації ігрового бажання.

Також, нами були надано практичні рекомендації щодо психологічної підтримки людей з гейм-адикцією, що виступають орієнтовним планом роботи з головними контрольними точками, яким можуть керуватися психологи-консультанти та психотерапевти у своїй роботі з гейм-адикцією. Дані рекомендації були розроблені з врахуванням технік раціонально-емотивної терапії та системного підходу. Процедура кожного сеансу включає в себе обговорення мети сеансу, навчання, техніки або навчання та домашнє завдання.

Перспективами подальшого дослідження є: а) розробка конкретних психологічних програм зменшення рівня гейм-адикції та їх подальша апробація; б) вивчення особливостей прояву базових та ірраціональних переконань у діяльності гейм-залежних особистостей на різних етапах онтогенезу.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Аветисова А.А. Психологические особенности игроков в компьютерные игры. Психология. Журнал Высшей школы экономики. 2011. Т. 8, № 4. С. 35-58.
2. Айсина Р.М., Нестерова А.А. Киберсоциализация молодежи в информационнокоммуникационном пространстве современного мира: эффекты и риски. Социальная психология и общество. 2019. Т. 10, № 4. С. 42-57.
3. Андреева Г.М. Социальная психология: учебное пособие. М.: Аспект Пресс, 2001. 384 с.
4. Андриевская С.В. Взаимосвязь самоотношения и смысложизненных ориентаций у студентов. Новая наука: Опыт, традиции, инновации. 2016. Т. 10, № 2. С. 74-76.
5. Арестова О.Н., Бабанин Л.Н., Войскунский А.Е. Мотивация пользователей Интернета. Гуманитарные исследования в Интернете / Под ред. А.Е. Войскунского. М.: Можайск-Терра, 2000. 432 с.
6. Асмолов А.Г. Психология личности: культурно-историческое понимание развития человека. М.: Смысл. 2007. 528 с.
7. Асмолов А.Г., Цветкова Н.А., Цветков А.В. Психологическая модель Интернет-зависимости личности. Мир психологии. 2004. Т. 1. С. 179-193.
8. Белозеров С.А. Виртуальные миры MMORPG: часть II. Средство от социального и психологического неблагополучия. Психология. Журнал Высшей школы экономики. 2015. Т. 12, №1. С. 71-89.
9. Белозеров С.А. Виртуальные миры: анализ содержания психологических эффектов аватар-опосредованной деятельности. Экспериментальная психология. 2015. Том 8. № 1. С. 94-105. URL: [https://psyjournals.ru/files/75584/exp\\_2015\\_n1\\_Belozеров.pdf](https://psyjournals.ru/files/75584/exp_2015_n1_Belozеров.pdf)
10. Белозеров С.А. Виртуальные миры MMORPG: Часть I. Определение, описание, классификация. Психология. Журнал высшей школы экономики. 2015. Т. 12. № 1. С. 54-70. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/virtualnye-miry-mmorpg-chast-i-opredelenie-opisanie-klassifikatsiya>

11. Богачева Н.В., Войскунский А.Е. Проблема классификации компьютерных игр в контексте психологических исследований геймеров. Культура и технологии. 2018. Т. 3, № 4. С. 76-89. URL: <http://cat.ifmo.ru/ru/2018/v3-i4/152>
12. Братусь Б.С. К изучению смысловой сферы личности. Вестник Московского университета. Психология. 1981. Т. 14, № 2. С. 46-56.
13. Бурова В.А. Интернет-зависимость в медицинской парадигме. Интернет-зависимость: психологическая природа и динамика развития / Ред.-сост. А.Е. Войскунский. М.: Акрополь, 2009. С. 101–111.
14. Войскунский А.Е. Актуальные проблемы психологии зависимости от Интернета. Психологический журнал. 2004. Т. 25, № 1. С. 90-100
15. Войскунский А.Е. Интернет-зависимость: психологическая природа и динамика развития. Москва: Акрополь, 2009. 279 с.
16. Войскунский А.Е. Методологические аспекты зависимости от Интернета: зарубежные исследования. Интернет-зависимость: психологическая природа и динамика развития / Ред.-сост. А.Е. Войскунский. М.: Акрополь, 2009. С. 101-111.
17. Войскунский А. Е. Пол. Гендер. Интернет. Вестн. РГНФ. 2004. № 1. URL: [http://www.psy.msu.ru/science/public/voyskunskiy/voyskunskiy\\_2004a.pdf](http://www.psy.msu.ru/science/public/voyskunskiy/voyskunskiy_2004a.pdf)
18. Войскунский А.Е. Психология и Интернет. Москва: Акрополь, 2010. 439 с.
19. Голубева М.Г. Психологические факторы преодоления кризисов профессионального становления юношей и девушек : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.13. Астрахань, 2016. 191 с.
20. Гутман И.Е. Компьютерные виртуальные игры: культурно-антропологические аспекты анализа : дис. ...канд. философ. Наук : 09.00.13. СПб, 2009. 193 с.
21. Егоров А.Ю. Нехимические зависимости. М.: Речь, 2007. 192 с.
22. Жукова М.А., Теперик Р.Ф. Особенности сферы общения Интернет-зависимых пользователей. Интернет-зависимость: психологическая природа и динамика развития / Ред.-сост. А.Е. Войскунский. М.: Акрополь, 2009. С. 165-187.

23. Запесоцкая И.В. Метапсихологический уровень реализации состояния зависимости. Вестн. Моск. гос. гуманитарного ун-та им. М.А. Шолохова. Сер. Педагогика и психология. 2012. № 3. С. 90-98.
24. Зарецкая О.В. Зависимость от компьютерных онлайн-игр как разновидность аддиктивного поведения. Социальная психология и общество. 2016. Т. 7, № 3. С. 105–120. URL: [https://psyjournals.ru/files/82708/spio\\_2016\\_n3\\_zaretskaya.pdf](https://psyjournals.ru/files/82708/spio_2016_n3_zaretskaya.pdf)
25. Зарецкая О.В. Компьютерная и интернет-зависимость: анализ и систематизация подходов к проблеме. Психологическая наука и образование. 2017. Том 9, № 2. С. 145-165. URL: [http://psyedu.ru/files/articles/psyedu\\_ru\\_2017\\_2\\_Zaretskaya.pdf](http://psyedu.ru/files/articles/psyedu_ru_2017_2_Zaretskaya.pdf)
26. Косикова Л.В., Лях Ю.В. Особенности смысложизненных ориентаций безработной молодежи с различными факторами, препятствующими трудоустройству. Психология обучения. 2016. № 10. С. 122-128.
27. Кочетков Н.В. Интернет-зависимость и зависимость от компьютерных игр в трудах отечественных психологов. Социальная психология и общество. 2020. Т. 11, № 1. С. 27-54. URL: <http://cyberpsy.ru/articles/kochetkov-internet-zavisimost-v-trudah-otechestvennyh-psihologov/>
28. Кочетков Н.В. Социально-психологические аспекты зависимости от онлайн-игр и методика ее диагностики. Социальная психология и общество. 2016. Т. 7. № 3. С. 148—163. URL: [https://psyjournals.ru/files/82722/spio\\_2016\\_n3\\_kochetkov.pdf](https://psyjournals.ru/files/82722/spio_2016_n3_kochetkov.pdf)
29. Латыпов И.В. Взаимосвязь самоотчуждения и образа Я личности. Вестн. Казанского гос. ун-та им. Н.А. Некрасова. 2011. Т. 17. С. 130-133.
30. Леонтьев Д.А. Новые горизонты проблемы смысла в психологии. Проблема смысла в науках о человеке (к 100-летию Виктора Франкла). М.: Смысл, 2005. С. 36-49.
31. Леонтьев Д.А. Психология смысла: природа, строение и динамика смысловой реальности. М.: Смысл, 2003. 487 с.

32. Леонтьев Д.А. Тест смысложизненных ориентации (СЖО). М.: Смысл, 2000. 18 с.
33. Лоскутова В.А. Интернет-зависимость как форма нехимических аддиктивных расстройств: дис. ... канд. мед. наук : 14.00.18. Новосибирск, 2004. 157 с.
34. Никитина Л.Н. Компьютерная игромания в структуре аддиктивного поведения. Мир науки. 2016. Т. 4., № 4 URL: <http://mir-nauki.com/PDF/07PSMN416.pdf>
35. Осин Е.Н., Леонтьев Д.А. Смыслоутрата и отчуждение. Культурноисторическая психология. 2007. № 4. С. 68-77.
36. Падун М.А. Особенности базисных убеждений у лиц, переживших травматический стресс : дис. .... канд. псих. наук. : 19.00.04. Москва, 2003. 159 с.
37. Падун М.А., Котельникова А.В. Методика исследования базисных убеждений личности. Лаборатории психологии и психотерапии посттравматического стресса ИПРАН, Москва. 2007. 23 с.
38. Перова О.В. Влияние социальной среды на развитие личности. Инновационная активность молодежи: ценностные основания и проблемы актуализации потенциала достижений: материалы III Молодежного сибирского психологического форума / под ред. Э.В. Галажинского, С.А. Богомаза, Ю.В. Сметановой. Томск: Изд-во Том. ун-та, 2012. 384 с.
39. Польская Н.А., Якубовская Д.К. Влияние социальных сетей на самоповреждающее поведение у подростков. Консультативная психология и психотерапия. 2019. Т. 27, № 3. С. 156-174. doi: 10.17759/cpp.20192703010.
40. Практическая психодиагностика. Методики и тесты: Учебное пособие Райгородский Д.Я. Самара: БАХРАХ-М. 672 с.
41. Рогов Е.И., Рогова Е.Е. Интернет-зависимость как стремление к одиночеству. Психология образования в XXI веке: теория и практика. URL: [http://psyjournals.ru/education21/issue/54915\\_full.shtml](http://psyjournals.ru/education21/issue/54915_full.shtml)
42. Серый А.В., Яницкий М. С Система личностных смыслов: структура, функции, динамика. Кемерово: Кузбассвузиздат, 2004. 272 с.

43. Скворцова С.Н., Шумский В.Б. Структурная модель феномена зависимости в близких межличностных отношениях. *Консультативная психология и психотерапия*. 2013. № 4. С. 51–69
44. Смирнова Е.А. Особенности семейного воспитания при Интернет-зависимости. Аддиктивное поведение: профилактика и реабилитация. URL: [http://psyjournals.ru/addictive\\_behavior/issue/46115\\_full.shtml](http://psyjournals.ru/addictive_behavior/issue/46115_full.shtml).
45. Солдатова Г.У. Цифровая социализация в культурно-исторической парадигме: изменяющийся ребенок в изменяющемся мире. *Социальная психология и общество*. 2018. Т. 9, № 3. С. 71-80. doi: 10.17759/sps.2018090308.
46. Солдатова Г.У., Вишнева А.Е. Особенности развития когнитивной сферы у детей с разной онлайн-активностью: есть ли золотая середина?. *Консультативная психология и психотерапия*. 2019. Т. 27, № 3. С. 97-118. doi:10.17759/cpp.2019270307.
47. Солдатова Г.У., Рассказова Е. И. Чрезмерное использование интернета: факторы и признаки. *Психологический журнал*, 2013. Т. 34, № 4. С. 105-114.
48. Сорокина А.Б. Интернет в жизни современных детей и подростков: проблема и ресурс. *Современная зарубежная психология*. 2015. Т. 4, № 1. С. 45-64.
49. Степанова Н.В., Салимова Е.А. Ценностно-смысловое содержание личности и совладающее поведение у больных алкоголизмом. *Международный научно-исследовательский журнал*. 2020. № 7 (97) часть 2. с. 105-109. doi: 10.23670/irj.2020.97.7.054
50. Хухорева А.В. Индивидуальные ценности в структуре сознания : дисс ... канд. псих. наук : 19.00.01. Москва, 2011. 158 с.
51. Черемошкина Л.В., Никишина Н.А. Эффективность и нейропсихологические аспекты мнемических способностей активных киберигроков. *Вестник Российского гуманитарного научного фонда*. 2008. № 3. С. 176-184.
52. Чудновский В.Э. Становление личности и проблема смысла жизни. *Избранные труды*. М.: Из-во Моск. психологосоциального ин-та: Воронеж: Изд-во НПО «МОДЭК», 2006. 768 с.



53. Эллис А., Драйден У. Практика рационально – эмоциональной поведенческой терапии. 2-е изд./ Пер. с англ. Т. Саушкиной. СПб.: Издательство «Речь», 2002. 109 с.
54. Anderson C.A., Ihori N., Bushman B. J., Rothstein H. R., Shibuya A., Swing E. L., Saleem M. Violent video game effects on aggression, empathy, and prosocial behavior in eastern and western countries: a meta-analytic review. *Psychological Bulletin*. 2010. Vol. 136, № 2. P. 151-173.
55. Bandura A. Social cognitive theory of moral thought and action. In W. M. Kurtiness (Ed.) *Handbook of moral behavior and development*, 1991. Vol. 1. P. 45-103.
56. Davis R.A. A Cognitive-behavioral Model of PIU. URL: [http://www.researchgate.net/publication/223337034\\_A\\_cognitivebehavioral\\_model\\_of\\_pathological\\_Internet\\_use](http://www.researchgate.net/publication/223337034_A_cognitivebehavioral_model_of_pathological_Internet_use)
57. Ellis A. et al. *Rational-emotive therapy with alcoholics and substance abusers*. – Pergamon Press, 1988. 161 p.
58. Ellis A., Bernard M. E. (ed.). *Clinical applications of rational-emotive therapy*. – New York; London : Plenum Press, 1985. С. 1-30.
59. Green S., Bavelier D. Action Video-Game experience alters the spatial resolution of vision. *Psychological Science*. 2007. Vol. 18, №1. P. 88-94.
60. Griffiths M. Избыточное применение Интернета: онлайнное аддиктивное поведение. Тезисы дистантных зарубежных участников симпозиума «Интернет-зависимость: психологическая природа и динамика развития», 2009. URL: <http://www.psy.msu.ru/science/conference/internet/2009/theses.html>
61. Griffiths M.D., Davies M.N.O., Chappell D. Online computer gaming: a comparison of adolescent and adult gamers. *Journal of Adolescence*. 2004. Vol. 27, № 1. P. 87-96.
62. Grohol J. Internet Addiction Guide. URL: <http://psychcentral.com/netaddiction>
63. Hewitt P. Flett G. Perfectionism in the Self and Social Contexts. Conceptualization, Assessment and Association with Psychopathology. *Journal of Personality and Social Psychology*. 2001. № 5. P. 21-37.

64. Raytek H.S., Morgan T.J., Chung N.M. Cognitive-behavioral interventions for alcohol abuse and dependence. *Cognitive Therapy Across the Lifespan*. 2013. P. 333–357.
65. Rotenberg V. S., Arshavsky V. V. Right and Left Hemispheres Activation in the Representatives of Two Different Cultures. *Homeostasis*. 1997. Vol. 38, № 2. P. 49-57.
66. Schutter B.D. Never too old to play: The appeal of digital games to an older audience. *Games and Culture*. 2011. Vol. 6, № 2. P. 155-170.
67. Shotton M.A. *Computer Addiction? A Study of Computer Dependency*. L.: Taylor and Francis, 1989. 342 p.
68. Turkle Sh. *The Second Self*. N.-Y.: Simon and Shuster, 1984. 362 p.

## ДОДАТКИ

### Додаток А

#### Методика діагностики гейм-адикції М. Кочеткова

**Інструкція:** Вам пропонується ряд тверджень, будь-ласка оцініть їх від -2 до +2, де -2 - повністю не вірно, -1 - не вірно, 0 - важко відповісти, +1 - вірно, +2 - повністю вірно.

#### Текст опитувальника

1.	В Сети у меня много интересных друзей, с которыми я познакомился в играх.	-2	-1	0	+1	+2
2.	Мне интересно было бы узнать, что думают обо мне мои друзья по игре.	-2	-1	0	+1	+2
3.	Я хотел бы получить статус администратора или модератора чата (форума) игры или кого-то, кто может влиять на игровой процесс.	-2	-1	0	+1	+2
4.	Во время игры я могу забыть про еду и вспомнить про то, что я хочу есть, только по ее окончании.	-2	-1	0	+1	+2
5.	Неудачи в компьютерной игре вызывают у меня очень яркие эмоции.	-2	-1	0	+1	+2
6.	В любой игре я читаю информацию о ее тактике и характеристиках героев, снаряжения, техники.	-2	-1	0	+1	+2
7.	Если уж я играю, то, как правило, состою в каком-нибудь клане (гильдии, команде и т. п.).	-2	-1	0	+1	+2
8.	После того, как я поиграю, мне бывает тяжело уснуть.	-2	-1	0	+1	+2
9.	Я слежу за праздниками в игре и отмечаю их со своими виртуальными друзьями.	-2	-1	0	+1	+2
10.	На самом деле большинству моих товарищей по игре безразлично мое мнение о них.	-2	-1	0	+1	+2
11.	Я не критикую действия разработчиков игры.	-2	-1	0	+1	+2
12.	У меня бывают боли в спине, руках или голове из-за того, что я много времени провожу за компьютером.	-2	-1	0	+1	+2
13.	Когда я нахожусь не в игре, я вспоминаю и переживаю события, которые были в ней накануне.	-2	-1	0	+1	+2
14.	Я смотрю видеоролики с прохождением игры.	-2	-1	0	+1	+2
15.	Я вкладываю в игру реальные деньги.	-2	-1	0	+1	+2
16.	Бывает так, что из-за игры мне не удается вовремя следить за собой (мыться, чистить зубы и т. п.).	-2	-1	0	+1	+2
17.	Большая часть людей, с которыми я играю, мне малоинтересна.	-2	-1	0	+1	+2
18.	Я бы доверил друзьям, с которыми я познакомился в игре, решать важный для меня вопрос.	-2	-1	0	+1	+2
19.	Мне, в общем, все равно, кто является модератором, администратором или разработчиком игры.	-2	-1	0	+1	+2
20.	Мне снятся сны, в которых я продолжаю играть.	-2	-1	0	+1	+2
21.	Я не сажусь играть, если у меня плохое настроение.	-2	-1	0	+1	+2
22.	Я пишу в ЧаВо (FAQ) или викисловарь игры.	-2	-1	0	+1	+2
23.	Я стараюсь принимать участие во всех мероприятиях в игре (рейды, турниры, конкурсы).	-2	-1	0	+1	+2
24.	Если я нахожусь не у компьютера, то на меня накатывает депрессия	-2	-1	0	+1	+2

**Обробка результатів** здійснюється згідно з ключем, шляхом переведення балів в шкалу від 1 до 5 та їх додавання. Загальна оцінка залежності від онлайн-ігор може здійснюватися окремо за кожним блоком, або за допомогою загального балу гейм-адикції, який визначається шляхом додавання значень всіх блоків. Наявності гейм-адикції, як зазначає М. Кочетков, відповідає бал 60 і більше.

#### Ключ до методики діагностики гейм-адикції М. Кочеткова

Компоненти	№ твердження
Міжособистісні відносини (МВ)	
Атракція	1, 9, 17
Референтність	2, 10, 18
Влада	3, 11, 19
Ставлення до гри (СГ)	
Емоційний	5, 13, 21
Когнітивний	6, 14, 22
Поведінковий	7, 15, 23
Фізичні прояви (ФП)	4, 8, 12, 16, 20, 24

#### Методика діагностики ірраціональних переконань А. Елліса

**Інструкція:** Вам пропонується ряд тверджень, будь-ласка оцініть їх від 1 до 6, де 1 – повністю згоден, 2 – в цілому згоден, 3 – трохи згоден, 4 – трохи не згоден, 5 – в цілому не згоден, 6 – повністю не згоден.

##### Текст методики

1. Иметь дело с некоторыми людьми может быть неприятно, но это никогда не бывает ужасно.	1 2 3 4 5 6
2. Когда я в чем-то ошибаюсь, то часто говорю себе: «Мне не следовало этого делать».	1 2 3 4 5 6
3. Люди, несомненно, должны жить по законам.	1 2 3 4 5 6
4. Не существует ничего такого, чего я «не выношу».	1 2 3 4 5 6
5. Если меня игнорируют или я чувствую себя неуклюжим на вечеринке, то у меня понижается чувство собственной ценности.	1 2 3 4 5 6
6. Некоторые ситуации в жизни действительно совершенно ужасны.	1 2 3 4 5 6
7. В некоторых вопросах я определенно должен быть более компетентным.	1 2 3 4 5 6
8. Моим родителям следовало бы быть более сдержанными в требованиях, предъявляемых ко мне.	1 2 3 4 5 6
9. Существуют вещи, которые я не могу вынести.	1 2 3 4 5 6

10. Мое чувство «собственной ценности» не повышается, даже если у меня есть действительно большие успехи в учебе или работе.	1 2 3 4 5 6
11. Некоторые дети ведут себя действительно ужасно.	1 2 3 4 5 6
12. Я не должен был совершать несколько очевидных ошибок в моей жизни.	1 2 3 4 5 6
13. Если мои друзья пообещали сделать для меня что-то очень важное, они не обязаны выполнять своих обещаний.	1 2 3 4 5 6
14. Я не могу иметь дело с моими друзьями или моими детьми, если они ведут себя глупо, дико или неправильно в той или иной ситуации.	1 2 3 4 5 6
15. Если оценивать людей по тому, что они делают, то их можно разделить на «хороших» и «плохих».	1 2 3 4 5 6
16. Бывают такие периоды в жизни, когда случаются действительно совершенно ужасные вещи.	1 2 3 4 5 6
17. В жизни нет ничего такого, что я действительно обязан делать.	1 2 3 4 5 6
18. Дети должны в конце концов научиться выполнять свои обязанности.	1 2 3 4 5 6
19. Иногда я просто не в состоянии вынести мои низкие достижения в учебе и на работе.	1 2 3 4 5 6
20. Даже когда я делаю серьезные ошибки и причиняю боль окружающим, мое самоуважение не меняется.	1 2 3 4 5 6
21. Это было бы ужасно, если бы я не смог добиться расположения людей, которых я люблю.	1 2 3 4 5 6
22. Мне бы хотелось лучше учиться или работать, однако нет никаких оснований считать, что я должен добиваться этого во что бы то ни стало.	1 2 3 4 5 6
23. Я убежден, что люди определенно не должны плохо себя вести в общественных местах.	1 2 3 4 5 6
24. Я просто не выношу сильного давления на меня или стресса.	1 2 3 4 5 6
25. Одобрение или неодобрение моих друзей или членов моей семьи не влияет на то, как я оцениваю самого себя.	1 2 3 4 5 6
26. Было бы жалко, но не ужасно, если бы кто-то из членов моей семьи имел бы серьезные проблемы со здоровьем.	1 2 3 4 5 6

27. Если я принял решение сделать что-то, я обязательно должен сделать это очень хорошо.	1 2 3 4 5 6
28. В общем, я нормально отношусь к тому, что подростки ведут себя иначе, чем взрослые, например поздно просыпаются по утрам или разбрасывают книжки или одежду на полу в своей комнате.	1 2 3 4 5 6
29. Я не выношу некоторых вещей, которые делают мои друзья или члены моей семьи.	1 2 3 4 5 6
30. Тот, кто постоянно грешит или приносит зло окружающим, — плохой человек.	1 2 3 4 5 6
31. Было бы ужасно, если бы кто-то из тех, кого я люблю, заболел психическим заболеванием и оказался бы в психиатрической больнице.	1 2 3 4 5 6
32. Я должен быть абсолютно уверен, что все идет хорошо в наиболее важных сферах моей жизни.	1 2 3 4 5 6
33. Если для меня это важно, мои друзья должны стремиться сделать все, о чем я их попрошу.	1 2 3 4 5 6
34. Я легко переношу неприятные ситуации, в которые попадаю, так же как неприятное общение со знакомыми.	1 2 3 4 5 6
35. От того, как меня оценивают окружающие (друзья, начальники, учителя), зависит, как я оцениваю самого себя.	1 2 3 4 5 6
36. Это ужасно, когда мои друзья ведут себя плохо и неправильно в общественных местах.	1 2 3 4 5 6
37. Я точно не должен делать некоторые ошибки, которые я продолжаю делать.	1 2 3 4 5 6
38. Я не считаю, что члены моей семьи должны действовать именно так, как мне хочется.	1 2 3 4 5 6
39. Это совершенно невыносимо, когда все идет не так, как мне хочется.	1 2 3 4 5 6
40. Я часто оцениваю себя по своим успехам на работе и в школе или же по своим социальным достижениям.	1 2 3 4 5 6
41. Это будет ужасно, если я потерплю полный крах в работе или учебе.	1 2 3 4 5 6
42. Я как человек не должен быть лучше, чем я есть на самом деле.	1 2 3 4 5 6

43. Определенно существуют некоторые вещи, которые окружающие люди не должны делать.	1 2 3 4 5 6
44. Иногда (на работе или в школе) люди совершают поступки, которых я совершенно не выношу.	1 2 3 4 5 6
45. Если у меня возникают серьезные эмоциональные проблемы или я нарушаю законы, мое чувство собственной ценности понижается.	1 2 3 4 5 6
46. Даже очень плохие, отвратительные ситуации, в которых человек терпит неудачу, лишается денег или работы, не являются ужасными.	1 2 3 4 5 6
47. Есть несколько существенных причин, почему я не должен делать ошибок в школе или на работе.	1 2 3 4 5 6
48. Несомненно, что члены моей семьи должны лучше обо мне заботиться, чем они это иногда делают.	1 2 3 4 5 6
49. Даже если мои друзья ведут себя иначе, чем я от них ожидаю, я продолжаю относиться к ним с пониманием и принятием.	1 2 3 4 5 6
50. Важно учить детей тому, чтобы они были «хорошими мальчиками» и «хорошими девочками»: прилежно учились в школе и зарабатывали одобрение своих родителей.	1 2 3 4 5 6

**Обробка результатів:** По кожному типу переконань підраховується сумарний бал відповідно до ключа, якщо даний пункт позначений буквою *R*, то шкала змінює значення на протилежні

Пункт 1, 26, 46	значення по шкалі оцінки	1 2 3 4 5 6 6 5 4 3 2 1
Пункт 6, 11, 16, 21, 31, 36, 41	значення по шкалі оцінки	1 2 3 4 5 6 6 5 4 3 2 1

#### Ключ

Переконання, пункти	Катастрофізація	Повинність стосовно себе	Повинність стосовно інших	Толерантність до фрустрації	Самооцінка
1–5	1 <i>R</i>	2	3	4 <i>R</i>	5
6–10	6	7	8	9	10
11–15	11	12	13 <i>R</i>	14	15
16–20	16	17 <i>R</i>	18	19	20 <i>R</i>
21–25	21	22 <i>R</i>	23	24	25 <i>R</i>
26–30	26 <i>R</i>	27	28 <i>R</i>	29	30
31–35	31	32	33	34 <i>R</i>	35
36–40	36	37	38 <i>R</i>	39	40
41–45	41	42 <i>R</i>	43	44	45
46–50	46 <i>R</i>	47	48	49 <i>R</i>	50

## Методика діагностики смисложиттєвих орієнтацій в адаптації Д. Леонтєва

**Інструкція:** Вам будуть запропоновані пари протилежних тверджень. Ваше завдання - вибрати одне з двох тверджень, яке, на Вашу думку, більше відповідає дійсності, і відзначити одну з цифр 1, 2, 3, в залежності від того наскільки Ви впевнені у виборі (або 0, якщо обидва твердження на Ваш погляд однаково вірні)

1. Обычно мне очень скучно.	3	2	1	0	1	2	3	Обычно я полон энергии
2. Жизнь кажется мне всегда волнующей и захватывающей	3	2	1	0	1	2	3	Жизнь кажется мне совершенно спокойной и рутинной
3. В жизни я не имею определенных целей и намерений	3	2	1	0	1	2	3	В жизни я имею очень ясные цели и намерения
4. Моя жизнь представляется мне крайне бессмысленной и бесцельной	3	2	1	0	1	2	3	Моя жизнь представляется мне вполне осмысленной и целеустремленной.
5. Каждый день кажется мне всегда новым и непохожим на другие	3	2	1	0	1	2	3	Каждый день кажется мне совершенно похожим на все другие.
6. Когда я уйду на пенсию, я займусь интересными вещами, которыми всегда мечтал заняться	3	2	1	0	1	2	3	Когда я уйду на пенсию, я постараюсь не обременять себя никакими заботами.
7. Моя жизнь сложилась именно так, как я мечтал	3	2	1	0	1	2	3	Моя жизнь сложилась совсем не так, как я мечтал.
8. Я не добился успехов в осуществлении своих жизненных планов.	3	2	1	0	1	2	3	Я осуществил многое из того, что было мною запланировано в жизни.
9. Моя жизнь пуста и неинтересна.	3	2	1	0	1	2	3	Моя жизнь наполнена интересными делами
10. Если бы мне пришлось подводить сегодня итог моей жизни, то я бы сказал, что она была вполне осмысленной.	3	2	1	0	1	2	3	Если бы мне пришлось сегодня подводить итог моей жизни, то я бы сказал, что она не имела смысла.
11. Если бы я мог выбирать, то я бы построил свою жизнь совершенно иначе.	3	2	1	0	1	2	3	Если бы я мог выбирать, то я бы прожил жизнь еще раз так же, как живу сейчас.
12. Когда я смотрю на окружающий меня мир, он часто приводит меня в растерянность и беспокойство.	3	2	1	0	1	2	3	Когда я смотрю на окружающий меня мир, он совсем не вызывает у меня беспокойства и растерянности.
13. Я человек очень обязательный.	3	2	1	0	1	2	3	Я человек совсем не обязательный.
14. Я полагаю, что человек имеет возможность осуществить свой жизненный выбор по своему желанию.	3	2	1	0	1	2	3	Я полагаю, что человек лишен возможности выбирать из-за влияния природных способностей и обстоятельств.
15. Я определенно могу назвать себя целеустремленным человеком.	3	2	1	0	1	2	3	Я не могу назвать себя целеустремленным человеком.
16. В жизни а еще не нашел своего призвания и ясных целей.	3	2	1	0	1	2	3	В жизни я нашел свое призвание и цели.



17. Мои жизненные взгляды еще не определились.	3	2	1	0	1	2	3	Мои жизненные взгляды вполне определились.
18. Я считаю, что мне удалось найти призвание и интересные цели в жизни.	3	2	1	0	1	2	3	Я едва ли способен найти призвание и интересные цели в жизни.
19. Моя жизнь в моих руках, и я сам управляю ею.	3	2	1	0	1	2	3	Моя жизнь не подвластна мне и она управляется внешними событиями.
20. Мои повседневные дела приносят мне удовольствие и удовлетворение	3	2	1	0	1	2	3	Мои повседневные дела приносят мне сплошные неприятности и переживания.

**Обробка результатів** зводиться до підсумовування числових значень для всіх 20 шкал і переведення сумарного балу в стандартні значення (проценти́лі). Висхідна послідовність градацій (від 1 до 7) чергується у випадковому порядку з низхідною (від 7 до 1), причому максимальний бал (7) завжди відповідає полюсу наявності мети в житті, а мінімальний бал (1) -полюсу її відсутності.

У висхідну шкалу 1 2 3 4 5 6 7 переводяться пункти - 1, 3, 4, 8, 9, 11, 12, 16, 17.

У низхідну шкалу 7 6 5 4 3 2 1 переводяться пункти - 2, 5, 6, 7, 10, 13, 14, 15, 18, 19, 20.

### Ключ

Загальний показник ОЖ - всі 20 пунктів.

Субшкала 1 (цілі) - 3, 4, 10, 16, 17, 18.

Субшкала 2 (процес) - 1, 2, 4, 5, 7, 9.

Субшкала 3 (результат) - 8, 9, 10, 12, 20.

Субшкала 4 (локус контролю - Я) - 1, 15, 16, 19.

Субшкала 5 (локус контролю - життя) - 7, 10, 11, 14, 18, 19.

### Середні та стандартні відхилення шкал та загального показника осмисленості життя

Шкали	Чоловіки		Жінки	
	М	σ	М	σ
1 — Цілі	32,90	5,92	29,38	6,24
2 — Процес	31,09	4,44	28,80	6,14
3 — Результат	25,46	4,30	23,30	4,95
4 — ЛК-Я	21,13	3,85	18,58	4,30
5 — ЛК-життя	30,14	5,80	28,70	6,10
Загальний показник осмисленості життя	103,10	15,03	95,76	16,54

## Методика діагностики базових переконань Р.Янов-Бульман

**Інструкція:** Оцініть, будь ласка, наскільки Ви згодні або не згодні з наведеними нижче твердженнями і відзначте галочкою одну з граф напроти кожного твердження відповідно до шкали:

абсолютно не згоден  
 не згоден  
 не зовсім згоден  
 загалом, згоден  
 згоден  
 повністю згоден

Утверждение	1	2	3	4	5	6
1. Как правило, несчастья случаются с людьми из-за ошибок, которые они совершили.						
2. Мне часто кажется, что во мне слишком мало хорошего.						
3. В общем-то, судьба ко мне благосклонна.						
4. Вряд ли что-то сможет помешать мне получить от жизни все, что я хочу.						
5. Я полагаю, что людям доверять нельзя.						
6. Непорядочные люди очень редко получают по заслугам.						
7. У меня есть основания быть о себе невысокого мнения.						
8. Мне кажется, что я не так удачлив(а), как большинство людей.						
9. Как правило, я в состоянии действовать так, чтобы получить максимально благоприятный результат.						
10. Я опасюсь, что человек, которому я доверюсь, может предать меня.						
11. Как правило, хорошим людям сопутствуют счастье и удача.						
12. Можно сказать, что я себе нравлюсь.						
13. Люди по природе своей недружелюбны и злы.						
14. В моей жизни, как правило, не приходится рассчитывать на удачное стечение обстоятельств.						
15. В целом, люди достойны доверия.						
16. Полагаю, что я в силах сделать все возможное, чтобы предотвратить неудачи.						
17. Меня вполне можно назвать интересным и привлекательным человеком.						
18. По большому счету, людей не очень-то						

волнуют проблемы других.						
19. Вряд ли я могу полностью довериться кому-либо.						
20. Удача улыбается мне значительно реже, чем другим.						
21. Если посмотреть внимательно, то увидишь, что мир полон добра.						
22. В большинстве случаев хорошие люди получают то, что заслуживают в жизни.						
23. Мои достоинства вполне перевешивают мои недостатки.						
24. Я считаю, что в целом бессмысленно предпринимать какие-либо меры для защиты себя от неудач.						
25. Фортуна слишком часто поворачивается ко мне спиной.						
26. Сомневаюсь, что я в состоянии контролировать события, которые происходят в моей жизни.						
27. Мне кажется, что если я буду откровенен(а) с людьми, они используют это против меня.						
28. Я считаю, что мне часто везет.						
29. С достойными, хорошими людьми неудачи случаются так же часто, как и с плохими.						
30. Мне вполне по силам выбрать максимально выигрышную стратегию поведения в сложных жизненных ситуациях.						
31. Люди в большинстве своем добры и готовы прийти на помощь.						
32. Оглядываясь назад, я понимаю, что случай был ко мне благосклонен.						
33. Доверять людям небезопасно.						
34. Если человек совершает хорошие поступки, то судьба, как правило, к нему благосклонна.						
35. В общем-то, я ценю себя достаточно высоко.						
36. Я вполне везучий человек.						
37. Сомневаюсь, что могу быть достаточно интересным(ой) и привлекательным(ой) для многих людей.						

**Обробка результатів:** Бали за шкалами підсумовуються. Якщо твердження входить в шкалу в протилежному значенні, значення пункту віднімається з 7.

Шкала	Пункти в прямому значенні	Пункти в зворотньому значенні
Доброзичливість оточуючого світу	15, 31	5, 10, 13, 18, 19, 27, 33
Справедливість	11, 21, 22, 34	6, 29
Образ «Я»	12, 17, 23, 35	2, 7, 37
Везіння	3, 28, 32, 36	8, 14, 20, 25
Переконання о контролю	1, 4, 9, 16, 30	24, 26

Для того щоб мати можливість зіставляти показники, отримані на основі розподілів різної форми, порівнювати відносну вираженість характеристик базисних переконань в когнітивної моделі світу кожного індивіда, будувати «діагностичний» профіль і т.п., нелінійним перетворенням «сирих» даних і переведенням їх в шкалу стіною - так звану «стандартну десятку» ( $M = 5.5$ ,  $SD = 2$ ) - були отримані нормалізовані стандартні показники [Падун М.А., Котельникова А.В. Методика исследования базисных убеждений личности. Лаборатории психологии и психотерапии посттравматического стресса ИПРАН, Москва. 2007 г.]

## Результати дослідження за методикою ДГА М. Кочеткова

№	Шкали			Загальний бал гейм-адикції
	Міжособистісні відносини	Ставлення до гри	Фізичні прояви залежності	
1.	21	30	13	<b>64</b>
2.	27	36	19	<b>82</b>
3.	32	30	17	<b>79</b>
4.	26	28	13	<b>67</b>
5.	39	38	12	<b>89</b>
6.	23	34	14	<b>71</b>
7.	37	34	21	<b>92</b>
8.	32	39	12	<b>83</b>
9.	34	28	7	<b>69</b>
10.	25	32	15	<b>72</b>
11.	29	26	8	<b>63</b>
12.	30	33	13	<b>76</b>
13.	27	35	18	<b>80</b>
14.	34	27	16	<b>77</b>
15.	38	30	20	<b>88</b>
16.	34	21	9	<b>64</b>
17.	28	28	13	<b>69</b>
18.	29	33	6	<b>68</b>
19.	22	39	13	<b>74</b>
20.	29	30	22	<b>81</b>
21.	23	32	11	<b>66</b>
22.	35	24	17	<b>76</b>
23.	34	37	14	<b>85</b>
24.	28	35	10	<b>73</b>
25.	27	36	12	<b>75</b>
26.	31	37	19	<b>87</b>
27.	35	38	18	<b>91</b>
28.	26	31	11	<b>68</b>
29.	33	40	10	<b>83</b>
30.	24	34	14	<b>72</b>
31.	35	39	15	<b>89</b>
32.	23	31	7	<b>61</b>
33.	25	36	13	<b>74</b>
34.	33	42	13	<b>88</b>
35.	25	39	9	<b>73</b>
36.	27	30	12	<b>69</b>
37.	31	37	19	<b>87</b>
38.	18	36	8	<b>62</b>
39.	29	38	17	<b>84</b>
40.	21	34	13	<b>68</b>
41.	20	31	20	<b>71</b>
42.	35	41	16	<b>92</b>
43.	31	38	17	<b>86</b>
44.	24	37	14	<b>75</b>
45.	23	35	16	<b>74</b>
46.	23	32	8	<b>63</b>
47.	25	34	11	<b>70</b>

Результати дослідження за методикою діагностики ірраціональних переконань А. Елліса

№	Шкали				
	Катастрофізація	Повинність стосовно себе	Повинність стосовно інших	Фрустраційна толерантність	Самооцінка та раціональність мислення
1.	35	33	28	46	37
2.	28	36	29	29	25
3.	23	22	17	33	28
4.	39	17	25	48	34
5.	37	16	20	26	35
6.	36	23	15	36	24
7.	23	27	26	24	33
8.	26	16	14	29	41
9.	33	39	13	44	38
10.	31	30	22	42	21
11.	40	22	27	31	31
12.	32	15	21	37	36
13.	30	19	23	30	33
14.	38	32	24	35	29
15.	19	15	20	23	31
16.	32	37	20	46	30
17.	36	24	23	38	41
18.	31	13	20	39	17
19.	29	24	22	33	36
20.	17	28	22	27	27
21.	38	33	23	43	29
22.	32	37	22	34	34
23.	21	35	24	27	37
24.	35	39	14	31	31
25.	34	38	20	32	32
26.	33	41	21	41	33
27.	19	16	22	32	44
28.	34	21	21	23	27
29.	20	23	24	36	43
30.	37	34	21	14	26
31.	28	33	22	22	18
32.	39	22	22	34	28
33.	31	27	24	36	36
34.	15	29	19	29	40
35.	41	31	29	35	21
36.	36	32	47	34	42
37.	28	28	30	46	33
38.	25	36	32	34	37
39.	18	18	43	31	21
40.	43	22	35	40	25
41.	40	27	28	38	30
42.	20	14	39	19	19
43.	23	16	43	24	26
44.	34	35	39	37	34
45.	38	37	45	43	26
46.	38	42	41	38	37
47.	35	18	36	35	34

### Результати дослідження за методикою діагностики смисложиттєвих орієнтацій

№	Шкали					Загальний показник усвідомленості життя
	Цілі в житті	Процес життя	Результативність життя	Локус контролю – Я	Локус контролю – життя	
1.	29	24	23	21	22	82
2.	19	16	19	7	25	67
3.	30	20	23	20	20	80
4.	29	25	20	17	30	90
5.	31	30	19	20	29	87
6.	23	36	28	16	29	91
7.	19	23	18	16	27	74
8.	19	21	18	16	23	78
9.	31	29	27	12	30	90
10.	24	23	26	20	24	82
11.	29	28	24	16	34	90
12.	32	28	16	25	28	91
13.	28	22	18	14	16	83
14.	24	23	16	10	23	77
15.	29	29	28	16	30	91
16.	30	35	23	23	23	109
17.	30	30	23	28	18	99
18.	31	30	15	12	23	82
19.	28	30	12	11	17	84
20.	28	29	14	12	29	73
21.	31	25	24	22	25	88
22.	31	20	17	18	24	92
23.	18	29	31	14	18	81
24.	24	29	11	18	24	81
25.	23	17	13	19	19	72
26.	21	18	22	15	29	78
27.	23	29	12	21	20	74
28.	35	22	28	28	34	110
29.	22	26	21	20	32	80
30.	24	30	23	20	31	91
31.	24	19	15	13	19	68
32.	34	29	27	22	35	101
33.	26	19	30	20	35	88
34.	22	19	29	10	20	73
35.	23	29	25	16	28	83
36.	19	19	24	21	28	90
37.	27	12	16	20	25	72
38.	30	30	24	18	31	100
39.	25	19	18	18	35	77
40.	32	22	29	21	35	111
41.	24	35	19	21	22	88
42.	25	13	17	8	23	70
43.	27	18	23	11	27	79
44.	23	23	22	13	15	80
45.	24	35	29	10	28	96
46.	32	31	28	25	29	111
47.	30	28	24	17	20	91

**Результати дослідження за методикою діагностики базових переконань**

№	Шкали				
	Доброзичливість світу	Справедливість	Образ «Я»	Везіння	Переконання про контроль
1.	7	5	7	6	6
2.	3	4	5	6	5
3.	4	4	8	4	7
4.	6	7	4	3	4
5.	2	4	5	7	6
6.	4	5	4	8	7
7.	2	3	7	5	3
8.	3	3	4	6	5
9.	4	5	8	7	8
10.	6	5	5	4	5
11.	7	8	6	5	7
12.	6	5	6	6	5
13.	5	4	8	3	4
14.	4	6	9	8	5
15.	2	2	4	2	3
16.	8	7	5	5	5
17.	7	6	6	7	6
18.	6	5	7	8	7
19.	4	4	4	5	7
20.	4	2	9	6	5
21.	7	6	4	4	8
22.	4	6	3	6	4
23.	5	3	5	9	3
24.	5	7	6	2	5
25.	6	5	7	6	7
26.	3	5	4	3	6
27.	4	2	5	4	5
28.	9	6	8	6	4
29.	4	3	4	8	3
30.	7	6	3	5	5
31.	4	4	4	6	6
32.	8	7	6	8	7
33.	5	5	8	4	6
34.	3	2	5	6	6
35.	6	5	7	8	5
36.	7	7	5	9	4
37.	2	3	5	10	8
38.	8	7	3	2	7
39.	2	2	7	4	6
40.	6	7	6	5	5
41.	4	6	7	6	7
42.	2	1	5	7	5
43.	4	3	2	8	4
44.	5	6	3	3	8
45.	5	7	6	4	6
46.	8	7	7	5	2
47.	4	6	5	8	4



**Аналіз зв'язку ірраціональних переконань та смисложиттєвих орієнтацій з рівнем гейм-адикції**

		Гейм-адикція	
Ро Спірмена	Гейм-адикція	Коефіцієнт кореляції	1,000
		Знач. (двухстороння)	.
		N	47
	Катастрофізація	Коефіцієнт кореляції	-,665**
		Знач. (двухстороння)	,000
		N	47
	Толерантність до фрустрації	Коефіцієнт кореляції	-,534**
		Знач. (двухстороння)	,000
		N	47
	Цілі в житті	Коефіцієнт кореляції	-,520**
		Знач. (двухстороння)	,000
		N	47
	Процес життя	Коефіцієнт кореляції	-,446**
		Знач. (двухстороння)	,000
		N	47
	Локус-Я	Коефіцієнт кореляції	-,448**
		Знач. (двухстороння)	,000
		N	47
	Загальний показник усвідомленості життя	Коефіцієнт кореляції	-,724**
		Знач. (двухстороння)	,000
		N	47
Доброзичливість світу	Коефіцієнт кореляції	-,841**	
	Знач. (двухстороння)	,000	
	N	47	
Справедливість	Коефіцієнт кореляції	-,829**	
	Знач. (двухстороння)	,000	
	N	47	
** . Кореляція значима на рівні 0.01 (2-стороння).			

## План програми зниження рівня гейм-адикції та зменшення фрустрації ігрового бажання ЗАНЯТТЯ №1

### Вступ. Притча «Непросте завдання»

Бог виліпив людину з глини, і залишився у нього невикористаний шматок.

Що ще тобі зліпити? – запитав Бог людину.

Зліпи мені щастя, – попросила вона.

Нічого Бог не відповів, лише поклав людині в долоню шматочок глини, що залишився.

Кожній людині від народження дається «шматочок глини», з якого вона може виліпити своє майбутнє за власним вибором, стосунки з оточуючими, щасливе життя.

### Знайомство «Мій настрій».

*Мета:* створити у групі невимушену атмосферу спілкування, доброзичливості; розвиток навичок налагодження міжособистісної взаємодії.

*Хід проведення:* Учасникам по черзі пропонується намалювати на фліпчарті кольоровими олівцями свій настрій та написати під малюнком своє ім'я. Це може бути щось конкретне або абстрактне: лише лінії, форми, різні кольори. Після виконання вправи кожен учасник називає своє ім'я та за бажанням розповідає, що його малюнок означає. Далі проходить обговорення, можна задавати наступні запитання:

1. Які думки виникають, коли дивитися на спільний малюнок?
2. Як впливає настрій однієї людини на інших?
3. Як впливає настрій на події, що відбуваються у житті?

### Основні норми взаємодії

*Мета:* створення сприятливих умов для роботи групи – атмосфери довіри, психологічної безпеки, підготовка групи до ефективної роботи на тренінгу шляхом погодження основних норм.

*Хід проведення:* Для злагодженої спільної роботи пропонується запровадити певні правила, норми й дотримуватись їх. Основні норми пропонує психолог і записує на фліпчарті після обговорення та погодження з групою. Додаткові правила від учасників також можна включити у перелік, якщо вони відповідають дружній атмосфері, і група з ними погоджується. Список норм закріплюється на помітному місці, щоб можна було звернутися до нього при потребі.

### Вправа «Портрет емоційно-компетентної людини»

*Мета:* усвідомлення впливу емоційного інтелекту на життєздійснення; налаштування учасників на підвищення власного емоційного інтелекту з метою подальшого перенесення цього досвіду в життєвий простір.

*Хід проведення:* Кожному учаснику пропонується вибрати одну чи декілька карток з написаними на них думками, прочитати й дати короткий коментар в контексті обговорюваної теми. Перелік рекомендованих мудрих висловів наведений у таблиці. Під час виконання вправи ведучий виконує роль фасилітатора, тобто спрямовує, активізує думку, ставить запитання, підказує, коментує, а також допомагає уточнювати якості та вміння емоційно компетентної людини. Усі думки записуються на фліпчарті.

Мудрі думки	Емоційні якості та вміння
Слухай, що говорять люди, але розумій, що вони відчувають.	Усвідомлювати і розуміти власні емоції й почуття та інших людей
Тільки серцем ми бачимо ясно.	Усвідомлювати важливість емоційної сфери у житті, спілкування на рівні серця
Теплі слова розтоплюють холодні серця. Щирість – це відкрите серце.	Вміння висловлювати симпатію, говорити добрі слова

Те, що починається у гніві, завершується соромом. Будь-яку фразу можна висловити тактовно	Уміння управляти емоціями у спілкуванні, тактовно висловлювати претензії та невдоволення, гнучкість поведінки
Справжня мудрість небагатослівна.	Вміння зосереджуватися на головному
Найголовніше у спілкуванні – це почути те, що не було висловлено.	Вміння розуміти підтекст
Немає нічого усередині, все, що усередині, – зовні. Інтонація голосу, очі і весь образ співрозмовника містять не менше красномовства, ніж слова.	Володіння засобами невербальної комунікації
На людей впливають не самі події, а те, як люди їх сприймають.	Об'єктивно сприймати реальність

### Рефлексія «Тут і тепер»

*Мета:* ознайомити з суттю процесу рефлексії, підсумувати результати участі у занятті.

*Хід проведення:* Необхідно запропонувати кожному учаснику описати свої переживання, почуття, думки, що виникають у процесі групової роботи. Можна запропонувати відповіді на такі запитання:

Як Ви відчуваєте себе в даний момент? Що було найбільш важливим для вас сьогодні?

Попросіть учасників пригадати свої очікування на початку тренінгу, порівняти їх з отриманими результатами. «Подивіться, будь-ласка, на ті очікування, про які ми говорили на початку нашої роботи, і визначте, наскільки вони справдилися». Якщо очікування задоволені на сьогоднішньому занятті, можете його зняти, звільнивши місце для наступних очікувань. Те ж зробіть і з побоюваннями. Якщо вони нейтралізовані, відклейте їх і киньте у смітничок. Якщо ще актуальні, нехай залишаються, будемо з ними працювати на наступних заняттях.

***Підведення підсумків. Рефлексія роботи у групі.***

### ЗАНЯТТЯ №2

#### Вступ. Притча «Істина – в серці»

Згідно зі східною легендою, боги вирішили створити Всесвіт. Вони створили зірки, сонце, місяць, моря, гори, квіти, хмари, згодом людину і настанок – Істину.

Задумалися боги над тим, куди сховати Істину, щоб людина не змогла її знайти.

«Давайте розмістимо на найвищій гірській вершині», – сказав один.

«Давайте сховаємо її на найдальшій зірці», – сказав другий.

«Давайте покладемо її на дно глибокої і темної безодні».

«Давайте розмістимо її на зворотному боці місяця».

Нарешті наймудріший і найстаріший Бог сказав: «Ми сховаємо істину в серці людини.

Вона буде шукати її у Всесвіті, не знаючи, що носить її постійно в собі».

Про що ця притча?

#### Вправа «Якщо я погода, то яка....»

*Мета:* саморозкриття, поглиблення емоційного самоусвідомлення за допомогою метафор, формування інтересу до емоційних переживань.

*Хід проведення:* Попросити учасників описати найбільш відповідну до їхнього характеру погоду або назвати тваринку, з якою вони себе ідентифікують, і пояснити чому. Основне в цій вправі – розповісти якомога більше про себе через опис погоди або тваринки.

#### Вправа «Фантом»

*Мета:* усвідомлення тісного взаємозв'язку між думками, емоціями і тілесними проявами, підвищення рівня емоційного самоусвідомлення, ознайомлення з технікою ідентифікації емоцій.

*Хід проведення:* Організм людини є своєрідним архівом всієї її життєвої історії. Він наділений мудрістю і пам'ятає почуття, переживання, важливі події, причому з моменту народження. Подумаємо над тим, де і як в тілі відкладаються емоції?

*Техніка ідентифікації (фіксація факту наявності переживання, розпізнавання емоції емоції за тілесними реакціями, думками.*

*Хід проведення:* Ведучий пропонує учасникам назвати кілька емоцій і запише їх у лівому стовпчику таблиці. У правому стовпчику запише тілесні реакції, які відповідають переліченим емоціям, з життєвого досвіду учасників.

### **Вправа «Внутрішній спостерігач. Зони усвідомлення»**

*Мета:* розширення усвідомлення власного функціонування, розвиток навичок концентрації уваги на моменті «тут і тепер», самоспостереження (за перебігом емоцій, тілесних відчуттів, думок).

*Хід проведення:* Метою вправи є досягнення стану безпосереднього переживання, усвідомлення власного потоку свідомості і можливостей управління ними. Ця вправа сприяє розвитку компетенції: бути присутніми «тут і тепер», відчувати й об'єктивно сприймати реальність. Виберіть партнера, сядьте обличчям один до одного, розслабтеся.

Усвідомлення зовнішнього світу. Запропонувати учасникам протягом однієї хвилини скласти фрази, які виражають те, що вони усвідомлюють із зовнішнього світу (помічають, чують, відчувають запахи). При цьому кожна фраза починається зі слів: «Я бачу...», «Я чую...», або «Я відчуваю...» з описом зорової, слухової чи кінестетичної інформації, яка привертає увагу (наприклад, гудіння кондиціонера, запах косметики тощо). Отже, говорите без пауз про все, що в цю мить бачите навколо себе, чуєте чи помічаєте на рівні тілесних відчуттів. Уникайте інтерпретацій, оцінювання або фіксації на чомусь одному, залишайтеся у контакті виключно зі своїм усвідомленням зовнішнього світу. Завдання партнера допомогти повернутися у зовнішню зону, якщо почнете щось інтерпретувати або оцінювати. Обмін ролями.

Усвідомлення тілесних відчуттів. Тепер зверніть увагу на стимули всередині вас – внутрішні відчуття. Починайте речення словами: «Зараз я відчуваю в тілі... ». Продовжуйте усвідомлення внутрішньої зони близько хвилини. Обмін ролями.

Усвідомлення думок (думки, спогади, фантазії, інтерпретації, оцінки тощо). Тепер зосереджуйте увагу на своїх думках, продовжуючи речення: «Зараз я думаю, припускаю...». Продовжуйте усвідомлення думок близько хвилини. Обмін ролями.

Внутрішній потік. Зараз протягом хвилини говоріть все, що хочете без зосередження на конкретній зоні. Партнер уважно слухає і визначає, яка зона є домінуючою. Часто це – зона думок.

Можете експериментувати: переходити з однієї зони в іншу, знаходити між ними взаємозв'язок. Наприклад, почати усвідомлювати шум в кімнаті (зовнішня зона), уявити, що хтось спостерігає за вами (зона думок) і відчувати серцебиття (тілесні відчуття). Обмін ролями.

Обговорення.

Які емоції переживали в процесі виконання вправи? В якій зоні було перебувати легше/важче?

Яка зона усвідомлення є для вас домінуючою? Які якості розвиває ця вправа?

### **Вправа «Усмішка по колу»**

Ведучий просить учасників почергово передати по ланцюжку усмішку. Дякує учасникам за творчу роботу. Ця вправа не потребує обговорення.

## **ЗАНЯТТЯ № 3**

### **Вступ. Історія про двох друзів**

Одного разу друзі посперечалися, і один з них дав ляпаса іншому. Останній, відчуваючи біль, написав на піску: «Сьогодні мій найкращий друг дав мені ляпаса». Вони пішли далі, дорогою побачили оазис і вирішили поплавати. Той, який отримав ляпаса, почав тонути, і друг його врятував. Прийшовши до тями, він написав на камені: «Сьогодні мій найкращий друг врятував мені життя». Тоді рятівник запитав: «Коли я тебе образив, ти написав на піску, а тепер пишеш на камені. Чому?». Друг відповів:

Коли хтось нас ображає, краще написати це на піску, щоб вітри могли це стерти. Коли хтось чинить добре, краще вигравіювати це на камені, щоб ніякий вітер не зміг це стерти.

Навчіться писати образи на піску і гравіювати радощі на камені. Сьогодні шукаємо відповідь на запитання, як можна управляти емоціями.

### **Вправа «Заборона на емоції»**

*Мета:* усвідомлення відповідальності за власні почуття, формування готовності до управління емоційними реакціями.

*Обладнання:* шарфи, хусточки (5 штук).

*Хід проведення:* Попросіть зголоситися і вийти у центр кола одного добровольця. За допомогою хусток, шарфів «заблокуйте» йому послідовно всі канали сприйняття та передання інформації:

рот – щоб не сварився і не кричав (зав'яжіть хусточкою рот);

очі – щоб не бачили нічого недостойного, не виказували ненависть, гнів, невдоволення, щоб не плакали (пов'яжіть хусточку на очі);

вуха – щоб не чули нічого зайвого (затуліть шарфом вуха);

ноги – щоб не копалися і не ходили в погані компанії (перев'яжіть хусточкою ноги);

душу – щоб не страждала (пов'яжіть шарф на тулуб в ділянці серця).

Після завершення процедури запитайте учасників: «На що спроможна така людина? Чи може висловити свою думку? Спостерігати, бачити прекрасне? Творити, обіймати, висловлювати радість? Йти по життю (можна легко підштовхнути)? Співчувати, радіти, довіряти?».

Поступово звільняйте учасника, супроводжуючи свої дії оптимістичними висловлюваннями.

### **Обговорення.**

### **Вправа «Міняємося місцями»**

*Мета:* усвідомлення взаємозв'язку емоцій з діями, виявлення стереотипних емоційних реакцій.

*Хід проведення:* Учасники сідають на стільці у коло. Стільців є на один менше, ніж учасників. Ведучий починає вправу словами «Поміняйтесь місцями ті, хто, коли (емоція) робить (дія)....». Учасники, що мають названу ознаку, швидко встають і міняються місцями. Той, хто не встигає зайняти вільне місце, стає ведучим. Приклади:

Поміняйтесь місцями ті, хто коли злиться, гримає дверима. Поміняйтесь місцями ті, хто коли ображається, не дивиться в очі. Поміняйтесь місцями ті, хто коли радіє, готові обняти весь світ. Обговорення.

### **Вправа «Що робити з негативними емоціями? Конструктивно управляти емоціями – це означає...»**

*Мета:* звернення до досвіду групи стосовно питання управління негативними емоціями, активізація творчого ставлення до життя.

*Обладнання:* фліпчарт, фломастери, чисті картки.

*Хід проведення:* Об'єднайте учасників у малі групи і запропонуйте їм написати по 10 будь-яких слів, які спадають на думку. Потім, використовуючи ці слова, придумати конструктивні та деструктивні способи управління негативними емоціями (наприклад: журнал – порвати і викинути у смітник; олівець – зробити масаж рук; фарби – малюнок емоції, мітла – прибрати в квартирі, склянка – налити і випити води та ін.). Пропозиції стосовно управління емоціями записати на окремих картках. Конструктивно управляти емоціями не означає їх «гасити» або «тримати під контролем».

*Підведення підсумків. Рефлексія роботи у групі.*

## **ЗАНЯТТЯ № 4**

### **Привітання.**

### **Асоціації. техніка метафоричного висловлення почуттів**

*Мета:* збагачення знань учасників про емоційну сферу; розвиток емоційного самовираження за допомогою образів.

*Хід проведення:* Учасникам пропонується написати асоціації до словника емоцій і зачитати їх. Можна ставити уточнюючі запитання. Наприклад, гнів – шторм на морі; піднесення – повітряна кулька; нетерпіння – вітер; страх – заць тощо.

*Техніка метафоричного висловлення почуттів.* Емоції і почуття важливо висловлювати. І в цьому можуть допомагати образи, які виникають. Застосування метафор, порівнянь, гумору допомагає пом'якшити гостроту комунікативної ситуації. Давайте пригадаємо фрази, за допомогою яких люди описують свій внутрішній стан, і скажемо їх за бажанням («Я відчуваю... на сьомому небі, не в своїй тарілці» тощо).

### **Вправа «Вербалізація емоцій та почуттів»**

*Мета:* ознайомлення з техніками вербалізації власних почуттів і партнера, набуття навичок адекватного і толерантного вираження емоційного стану.

*Хід проведення:* Учасники сідають у коло. По черзі висловлюють припущення сусідам ліворуч про їхній стан («Мені здається, що ти зараз спокійний і зацікавлений тим, що відбувається»). Почувши інформацію про свій стан, слухачі надають зворотний зв'язок, тобто уточнюють її. Після того, як коло замкнеться, ведучий організовує обговорення.

#### **Обговорення.**

*Техніка вербалізації власних почуттів.* Йдеться про уміння висловити те, що ви думаєте або відчуваєте щодо обговорюваного питання, ситуації.

Формули вербалізації власних почуттів: «Я здивований...», «Мене турбує...», «Це викликає в мене протест...» та ін.

*Техніка «Я–висловлювання».* Використовується для вираження власних почуттів.

Схема «Я–висловлювання»:

Я відчуваю... (емоція);

коли... (поведінка);

і я хочу... (бажаний результат).

### **Вправа «Зобрази емоцію. Про невербальну мову емоцій»**

*Мета:* розвиток умінь передавати, сприймати, інтерпретувати невербальну інформацію в процесі спілкування; розширення експресивного репертуару учасників.

*Обладнання:* набір карток, залежно від варіанту виконання вправи. Наприклад, емоції або стан, які потрібно зобразити: злість, сум, пихатість, нудьга, очікування, закоханість, оптимізм, натхнення, страх, радість, задоволення, самотність, песимізм, грайливість, сором'язливість, байдужість, надія тощо. Експресивні частини тіла для демонстрації емоцій: руки, коліна, ноги, спина, очі, обличчя, губи.

*Хід проведення:*

I варіант. Кожному учаснику пропонується вибрати картку, на якій записана назва емоції, та показати її за допомогою невербальних засобів. Завдання групи у тому, щоб вгадати, який емоційний стан демонструється.

Кожного разу після того, як стан названий, потрібно запитати у спостерігачів, за якими ознаками вони його визначили. Це дає можливість сформулювати «банк» невербальних проявів емоцій та використовувати його у майбутньому. Сором'язливим учасникам можна запропонувати показати емоцію, сидячи на стільці спиною до усіх.

II варіант. Можна підготувати набір карток, на яких відзначені емоції і частини тіла, за допомогою яких ці емоції потрібно виразити, наприклад: сум – обличчя, радість – губи, гордість – спина, страх – ноги, смуток – руки та ін.

III варіант. Цікавим є ще один варіант цієї вправи, коли учасники витягують по дві картки, на одній з них – емоція, на другій – експресивна частина тіла, за допомогою якої її потрібно показати.

#### **Обговорення.**

### **Вправа «Передай гримасу по колу»**

*Мета:* використання міміки для вираження емоційного стану, енергетизація групи.

*Хід проведення:* Ведучий просить учасників по чергово по ланцюжку передати вираз обличчя. Дякує учасникам за творчу роботу.

## ***Підведення підсумків. Рефлексія роботи у групі.***

### **ЗАНЯТТЯ № 5**

#### **Привітання.**

#### **Вправа «Вираження емоцій у мовній інтонації»**

*Мета:* розвиток умінь передавати, сприймати, інтерпретувати невербальну інформацію в процесі спілкування; розширення експресивного репертуару учасників.

*Хід проведення:*

I. Учасникам пропонується поекспериментувати: по колу вимовити ту саму фразу чи слово з різною інтонацією та швидкістю, наприклад: «Алло», «Скільки можна тебе чекати?», «Сьогодні сонячний день», «Молодець». Можна запропонувати такі варіанти висловлення фрази: із задоволенням, радістю, гордістю, роздратуванням, злістю, захопленням, натхненням, сумом, страхом, байдужо, напористо, впевнено, оптимістично, песимістично, грайливо, сумніваючись, з почуттям вини, ніби ви втомлені, закохані, швидко – повільно, монотонно – енергійно, з паузами і без них.

II. Кожен учасник отримує картку, на якій написана одна з фраз...

Радий вас бачити!

Спасибі за роботу.

Приходьте завтра.

Я в захопленні.

Спасибі, мені дуже приємна ваша увага.

Було приємно з вами поспілкуватися.

Дякую за комплімент.

Дуже вам вдячний.

Ціную вашу наполегливість.

Мені це дуже подобається.

Завдання в тому, щоб сказати одну і ту саму фразу, надаючи їй спочатку прямий, потім протилежний зміст за допомогою інтонації.

#### **Обговорення.**

#### **Вправа «Сила емоцій та почуттів»**

*Мета:* формування готовності до емоційно розумної поведінки у напружених життєвих ситуаціях; ознайомлення з техніками управління інтенсивними емоціями, розвиток гнучкості в процесі сприйняття реальності.

*Техніка відокремлення «Я» від емоцій.*

Емоції є лише частиною вас, якою ваше «Я» може управляти. Техніка відокремлення власного «Я» від пережитого почуття передбачає застосування мовленевих конструкцій, наприклад: «Я відчуваю страх, роздратування...» замість «Я ляклива, невпевнена...», «Світ жахливий». Неконструктивні узагальнення діють руйнуюче на психіку.

*Техніка роботи з емоціями «7 – II»* використовується для формування психологічної готовності до емоційно розумної поведінки в стресових ситуаціях. Кожний крок супроводжується жестом, що допомагає краще засвоїти цю техніку.

Піймай, схопи емоцію (наприкл., злість). Жест: двома руками щось вхопити. Зміст: фіксація наявності переживання, розпізнання емоції.

Продихати негативну емоцію. Жест: руки на животі. Зміст: глибоке дихання має заспокійливий вплив.

Попий водички. Зміст: прохолодна вода допомагає прийти до тями.

Потягнутися, розтягнутися. Рухові дії: потягнутися до гори, у сторони, окремо витягнути ноги, руки. Зміст: потягування, розтягування зменшує м'язову напругу, послаблює емоцію.

Подумай, проаналізуй! Жест: руки покласти на маківку голови. Подумки дати відповіді на запитання: «Що зараз відбувається?», «Звідки моя емоція?», «Що я хочу?», «Як вчиню наступного разу в аналогічній ситуації?».

Поклади у серце позитив, наповни його іншою емоцією. Подумайте, яку емоцію ви хотіли б пережити та наповніть нею серце. Жест: руки до серця. Зміст: природа не любить порожнечі, тому звільнене від негативної емоції місце краще заповнити позитивом.

Подякуй! Разом скласти долоні й подякувати долі за можливість здобувати цінний досвід. Зміст: формування позитивного мислення, уміння бути вдячними.

### **Підведення підсумків. Рефлексія роботи у групі.**

ЗАНЯТТЯ № 6

#### **Вступ. Притча «Відстань».**

Одного разу учитель запитав у своїх учнів:

Чому, коли люди сваряться, вони кричать?

Тому, що втрачають спокій, – сказав один.

Але навіщо ж кричати, якщо інша людина знаходиться з тобою поряд? – запитав учитель. –

Чи не можна з ним говорити тихо? Навіщо кричати, якщо ти розсерджений? Учні пропонували свої відповіді, але жодна з них не влаштувала учителя. Врешті-решт він пояснив:

Коли люди невдоволені один одним і сваряться, їхні серця віддаляються. Для того, щоб скоротити цю відстань і почути один одного, їм доводиться кричати. Чим сильніше вони гніваються, тим голосніше кричать.

А що відбувається, коли люди закохуються? Вони не кричать, навпаки, говорять тихо, бо їхні серця знаходяться дуже близько. А коли закохуються ще сильніше, що відбувається? – продовжував учитель. – Не говорять, а тільки перешіптуються і стають ще ближчими у своїй любові. Врешті-решт навіть перешіптування стає непотрібним. Вони тільки дивляться один на одного і усе розуміють без слів. Отже, коли сперечаєтесь, не дозволяйте вашим серцям віддалятися один від одного, не вимовляйте слів, які ще більше збільшують відстань між вами. Адже може прийти день, коли відстань стане така велика, що не знайдете зворотного шляху...

#### **Вправа «Намалюй за хвилину»**

*Мета:* створити у групі невимушену атмосферу спілкування, доброзичливості

*Обладнання:* маркери, кольорові олівці, фліпчарт.

*Хід проведення:* Учасникам пропонується за одну хвилину намалювати свій настрій, не малюючи нічого конкретного, тільки лінії, форми, використовуючи різні кольори. Потім передати свій малюнок сусідові справа, який має вгадати настрій, зображений на малюнку. По колу учасники розповідають про настрій сусіда, який уточнює почуте.

#### **Обговорення.**

#### **Вправа ««Заморожені» та «гарячі»»**

*Мета:* впливати на емоційні реакції інших людей, налагоджувати і підтримувати позитивні міжособистісні комунікації.

*Хід проведення:* «Заморожені» – це люди без емоцій, вони не реагують на зовнішні чинники. Їхні очі відкриті, дивляться уперед. Завдання «гарячих» у тому, щоб розморозити заморожених. Інструмент розморожування: жести, міміка, дотик, слова.

#### **Обговорення.**

#### **Вправа «Інтонація голосу. «няв – няв»»**

*Мета:* формування навичок розрізнення емоцій за інтонацією голосу, вміння імпровізувати.

*Хід проведення:* Зараз зробимо щось незвичне: поспілкуємося мовою тварин, наприклад, як кішки, собачки або хтось інший. Двоє добровольців сідають на стільці у центрі кола, спинами один до одного. Упродовж 1-2 хв. спілкуються на мові обраних тварин за допомогою одного чи двох слів (наприклад, няв, гав тощо). Імпровізація заохочується. Лише інтонацією добровольці передають інформацію про пошук згоди, любов, сварку, переконування у чомусь, прохання тощо.

Завдання спостерігаючих у тому, щоб визначати емоції за інтонацією голосу в їх динаміці та записувати. Можна ускладнити завдання, запропонувавши учасникам скласти історію стосунку.

#### **Обговорення.**

#### **Вправа «Як зрозуміти співрозмовника? Емпатія»**

*Мета:* розвиток емпатії, вміння стати на місце іншої людини і побачити ситуацію з її боку.

*Обладнання:* цифра 9 без крапки на аркуші А4.



*Хід проведення:* Між двома учасниками, що сидять один навпроти одного, лежить аркуш з цифрою 9 без крапки. Запитання до учасників: яка перед вами цифра? Цифра одна, а відповіді дві. Хто правий? Поміняйтеся місцями.

**Обговорення.**

*Підведення підсумків. Рефлексія роботи у групі.*

ЗАНЯТТЯ № 7

**Привітання.**

**Вправа «Дотик»**

*Мета:* використання дотику для передачі емоцій.

*Хід проведення:* Виконується у парах. Один з пари загадує емоцію, і передає її іншому невербально: через дотик руки. Другий намагається відгадати, яка це емоція. Обмін ролями.

**Обговорення.**

**Вправа «Кроки назустріч»**

*Мета:* усвідомлення учасниками почуттів та емоцій, що можуть виникати в емоційно напружених ситуаціях; почати розмову про способи зниження емоційної напруги.

*Обладнання:* одна мотузка (чи кілька) завдовжки близько метра.

*Хід проведення:* Виберіть одну чи кілька пар учасників для виконання цієї вправи. Посередині кожної мотузки зробіть вузол і роздайте їх обраним парам учасників. Попросіть кожного тягнути кінець мотузки на себе, намагаючись перетягнути суперника на свій бік. Через 20 с попросіть учасників розплести вузол.

**Обговорення.**

**Вправа «Два олівці». Вирішення комунікативних завдань**

*Мета:* розвиток вміння співпрацювати з іншими людьми, володіти способами спільної діяльності, досягати згоди.

*Обладнання:* незаточені олівці (або сірнички) – по одному на кожного учасника.

*Хід проведення:* Для початку запропонувати групі встати у коло так, щоб відстань між сусідами була близько півметра. Олівці затискаються між подушечками вказівних пальців сусідів. Група, не відпускаючи олівців, синхронно виконує завдання – підняти руки, опустити їх, повернути у вихідне положення, витягнути руки вперед, відвести назад, звузити коло, розширити коло, нахилитися вперед – назад, випрямитися, присісти, встати і т. д. Якщо вправа виконується під повільну музику, тоді в колі можна влаштувати справжній танець.

Після цього учасники об'єднуються в пари і розмішують два олівці між долонями (або один олівець між подушечками вказівних пальців). Довжина олівця визначає відстань між долонями. Усім пропонується загадати бажання, яке можна задовольнити «тут і зараз». Наприклад, хтось з пари хоче дійти до вікна, а інший – сісти на стілець. А тепер кожен з вас протягом двох хвилин повинен досягти мовчки своєї мети, не випускаючи олівців з рук.

**Обговорення.**

**Вправа «Сонце і вітер»**

*Мета:* інтеграція досвіду, актуалізація методів регуляції емоційної напруги.

*Хід проведення:* Учасники об'єднуються в малі групи. Базуючись на власному досвіді, отриманих на заняттях знаннях, їм потрібно нвадати відповіді на запитання:

Що розігриває людські стосунки і знижує емоційну напругу?

Що підвищує напругу, створює дистанцію у стосунках, спонукає людину захищатися?

**Обговорення.**

**Шерінг.**

**Вправа «Побажання»**

Унизу аркуша паперу кожний учасник пише своє ім'я. Після цього передає аркуш сусідові ліворуч. Той зверху пише побажання його «власнику», загинає аркуш так, щоб інші не могли бачити написане, і передає наступному учасникові зліва. Це триває доти, доки всі учасники тренінгу не напишуть побажання один одному.

*Підведення підсумків.*

## Додаток Д

**Статистичний розрахунок динамічних зрушень рівня прояву гейм-адикції учасників багатокористувацьких рольових онлайн ігор після впровадження психокорекційної програми за t-критерієм Стьюдента**

№	Вибірка 1 (В.1)	Вибірка 2 (В.2)	Відхилення (В.1 - В.2)	Квадрати відхилень (В.1 - В.2) <sup>2</sup>
1	89	81	8	64
2	92	84	8	64
3	88	81	7	49
4	91	82	9	81
5	92	83	9	81
6	86	79	7	49
7	84	76	8	64
8	85	74	11	121
9	81	73	8	64
10	83	69	14	196
11	87	78	9	81
12	87	80	7	49
Суми:	1045	940	105	963

**Результат:  $t_{\text{емп}} = 15.4$**

Критичні значення

$t_{\text{кр}}$	
$p \leq 0.05$	$p \leq 0.01$
<b>2.2</b>	<b>3.11</b>

**Ось значущості**

Отримане емпіричне значення  $t$  (15.4) знаходиться в зоні значущості