

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: «Ігрова мотивація як чинник розвитку гейм-адикції»

Виконавець: студентка ПП-626 Синчук Вероніка Володимирівна

Керівник: доктор психологічних наук, професор Семиченко В.А.

Нормоконтролер:

Бородінова Л.Ю.

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

Синчук Вероніки Володимирівни

1. Тема дипломної роботи «Ігрова мотивація як чинник розвитку гейм-адикції» 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 розділу, загальних висновків, списку використаних джерел та додатків загальним обсягом 95 сторінок, з них обсяг основного тексту 76 сторінок, список використаних джерел нараховує 61 позицію.
4. Зміст пояснювальної записки: Вступ; Розділ 1. Теоретичні аспекти дослідження ігрової мотивації як чинника розвитку гейм-адикції; Висновки до першого розділу; Розділ 2. Емпіричне дослідження ігрової мотивації як чинника розвитку гейм-адикції; Висновки до другого розділу; Розділ 3. Шляхи надання психологічної допомоги при подоланні гейм-адикції; Висновки до третього розділу; Висновки; Список використаної літератури; Додатки.
5. Перелік обов'язкового графічного (ілюстративного матеріалу): 4 таблиці, 9 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)

(П.І.Б.)

Завдання прийняв до виконання _____ Синчук В.В.

(підпис випускника)

(П.І.Б.)

РЕФЕРАТ

Пояснювальна записка до дипломної роботи «Ігрова мотивація як чинник розвитку гейм-адикції»: 95 сторінок, 61 використані джерела та література, 5 додатків.

Об'єкт дослідження – особистісні чинники розвитку гейм-адикції.

Предмет – ігрова мотивація учасників MMORPG як чинник розвитку гейм-адикції.

Мета дослідження - довести зв'язок ігрової мотивації учасників MMORPG та рівнів прояву гейм-адикції та розробити модель надання психологічної допомоги при подоланні гейм-адикції.

У дипломній роботі розкрито поняття гейм-адикції, зокрема її місце в структурі залежної поведінки, симптоми її прояву та механізми виникнення, серед яких: особистісні чинники, особливості віртуального простору гри, соціальна складова тощо. Охарактеризовано психологічну класифікацію ігор та підходи до дослідження ігрової мотивації учасників рольових онлайн ігор. Описано результати емпіричного дослідження ігрової мотивації як чинника розвитку гейм-адикції. Розроблено та впроваджено психологічний тренінг зниження рівня прояву гейм-адикції та перевірено його ефективність. Запропоновано практичні рекомендації психологам щодо роботи з гейм-адиктами у вигляді моделі надання психологічної допомоги та профілактичного заходу у форматі бесіди.

Практичне значення роботи полягає в тому, що матеріали дослідження можуть бути використані викладачами ЗВО, соціальними працівниками, практичними психологами в роботі з гейм-адикцією молодді та осіб дорослого віку, а також в процесі психодіагностичної, просвітницької, профілактичної роботи і при наданні психологічної допомоги.

ГЕЙМ-АДИКЦІЯ, ІГРОВА МОТИВАЦІЯ, ЗАЛЕЖНІСТЬ,
БАГАТОКОРИСТУВАЦЬКА РОЛЬОВА ОНЛАЙН ГРА (MMORPG), ГЕЙМЕР,
АВАТАР-ОПОСЕРЕДКОВАНЕ СЕРЕДОВИЩЕ.

ЗМІСТ

| | Стор. |
|--|-------|
| ВСТУП | 6 |
| РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ІГРОВОЇ МОТИВАЦІЇ ЯК ЧИННИКА РОЗВИТКУ ГЕЙМ-АДИКЦІЇ | 11 |
| 1.1. Гейм-адикція в структурі залежної поведінки | 11 |
| 1.2. Механізми виникнення гейм-адикції учасників багатокористувацьких рольових онлайн-ігор | 15 |
| 1.3. Підходи до дослідження ігрової мотивації учасників MMORPG | 22 |
| Висновки до першого розділу | 25 |
| РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ІГРОВОЇ МОТИВАЦІЇ ЯК ЧИННИКА РОЗВИТКУ ГЕЙМ-АДИКЦІЇ | 28 |
| 2.1. Організаційні та змістові аспекти дослідження ігрової мотивації як чинника розвитку гейм-адикції | 28 |
| 2.2. Діагностика розподілу за рівнями прояву гейм-адикції та ігрової мотивації учасників MMORPG | 31 |
| 2.3. Аналіз зв'язку ігрової мотивації та рівнів прояву гейм-адикції | 41 |
| Висновки до другого розділу | 44 |
| РОЗДІЛ 3. ШЛЯХИ НАДАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ ПРИ ПОДОЛАННІ ГЕЙМ-АДИКЦІЇ | 47 |
| 3.1. Розробка та впровадження тренінгу зниження рівня гейм-адикції | 47 |
| 3.2. Оцінка ефективності впливу тренінгу зниження рівня гейм-адикції | 51 |
| 3.3. Практичні рекомендації психологам щодо надання психологічної допомоги гейм-адиктам | 53 |
| Висновки до третього розділу | 59 |
| ВИСНОВКИ | 63 |
| СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ | 69 |
| ДОДАТКИ | 77 |

ВСТУП

Актуальність дослідження. Динамічні зміни суспільства та його швидкий темп зумовлюють зростання рівня стресу та виникнення кризових станів, що призводить до прагнення людей втекти від реального світу та його проблем. З цим пов'язане поширення ігрової залежності, адже комп'ютерні технології є невід'ємним атрибутом сучасного життя, вони постійно розвиваються і дозволяють людині зануритися у вигаданий світ.

На даний момент, проблема гейм-адикції недостатньо розроблена в науковій сфері, детальне вивчення гейм-адикції лише набуває популярності у вітчизняних наукових працях через появу нових видів ігрових продуктів, які значно відрізняються впливом на психіку гравця від звичних комп'ютерних ігор. Крім цього, увагу науковців здебільшого привертають адиктивні аспекти гри та їх вплив на дітей молодшого шкільного віку та підлітків, але аудиторію популярних на сьогоднішніх день ігор складають саме люди молодого та дорослого віку.

Особливої уваги заслуговують адиктивні феномени віртуального простору багатокористувацьких рольових онлайн ігор (MMORPG), оскільки саме вони є найпопулярнішим серед ігрової індустрії та об'єднують тисячі людей по всьому світу, у кожного з яких свої причини та мотиви до занурення у інший світ, який має свої закони, правила та соціальну складову. Рольова комп'ютерна гра - це простий і доступний спосіб моделювання іншого світу або таких життєвих ситуацій, в які особистість ніколи не потрапляла і не зможе їх пережити за межами комп'ютеру. Головна ознака таких ігор – прийняття гравцем на себе ролі, в основі чого лежить потреба в грі як такої, яка властива людині, а також прагнення до прийняття ролі комп'ютерного персонажа, що дозволяє гравцю задовольняти потреби, які з тих чи інших причин нездатні реалізуватися у реальному житті.

Проведені дослідження з тематики гейм-адикції акцентують увагу на тому, що весь механізм формування залежності ґрунтується на максимальному віддаленні від реального світу і потребі в самоідентифікації, прийнятті ролі. Для залежної людини звичайна комп'ютерна гра стає засобом компенсації особистісних і побутових

проблем, гравець починає ідентифікуватися і реалізуватися в ігровому просторі, а не в реальному житті.

Так, дослідженню особливостей віртуального простору ігор присвячені роботи С.А. Білозерова, О.Б. Савинської, В.А. Шоташвілі, С.К. Малахаєвої, А.Е. Войскунського. Адиктивним аспектам віртуального простору приділяли увагу: К. Мюррей, І. Голдберг, К. Янг, Д. Грінфілд. Механізми виникнення ігрової залежності вивчали: О.В. Лузько, М. Жукова, О. Фролова, К. Шишкіна, К.С. Янг, М.В. Кочетков. Проблеми дослідження ігрової мотивації присвячені роботи таких авторів як Р. Бартл, N. Yee, D. Kuss, J. Louws, R.W. Wiers, Т. Хайні. Проблеми психологічної класифікації комп'ютерних ігор приділяли увагу А.Г. Шмелев, Е.О. Смирнова, Р.Е. Радєєва, О.А. Попов.

Можна припустити, що популярність рольових онлайн ігор і формування залежності у вирішальній мірі обумовлені саме їх соціально-психологічною специфікою, а прийоми, які використовуються при створенні ігор, істотно впливають на поведінку і мотивацію гравців. При цьому процес створення комп'ютерних ігор має ряд своїх особливостей - за основу будь-якої гри береться глобальний сюжет, що становить основу віртуального світу. Для цього може використовуватися вже існуючий витвір мистецтва певного жанру, або ж легенда створюється розробниками цілеспрямовано, з метою закладення в гру «надмети», яку гравцю необхідно досягти.

Важливим вектором дослідження гейм-адикції є вивчення причин розвитку залежності, зокрема мотивації учасників рольових ігор до здійснення ігрової діяльності. Подібні дослідження представлені у роботах таких зарубіжних авторів як N. Yee, H. Foster, X. Carbonell, A. Chamarro, U. Oberst. Мотивацію онлайн геймінгу в контексті теорії самодетермінації вивчали Н.А. Іванова, С.С. Wan, W.В. Chiou; результати дослідження мотивації та схильності до ризику учасників рольових онлайн ігор представлені у роботах С.К. Малахаєвої; масові рольові онлайн ігри як ресурс розвитку особистісного потенціалу вивчали О.Б. Михайлова та В.І. Чорномірдіна; вплив онлайн ігор на інтенсивність комунікацій та соціальних навичок гравців описали О.Б. Савінська та В.А. Шоташвілі.

Учасники багатокористувацьких рольових онлайн-ігор часто сприймають віртуальний простір гри як реальний, фізичний простір, проєктуючи на аватарів свою особистості, ототожнюючи себе з ними. Ігрові технології починають набувати характеру «замінника» реальності, де можна заховатися від реального світу, завести друзів та навіть сім'ю. При цьому особистість може втратити здатність до побудови гармонійних стосунків з людьми в реальному житті, знижується її комунікативний потенціал, втрачаються комунікативні навички. Людина обирає для себе самотність в ігровому світі або віртуальних друзів, оскільки сприймає реальний оточуючий світ як вороже середовище, наповнене проблемами, конфліктами та труднощами, тоді як ігрова діяльність оцінюється як така, що приносить позитивні емоції, дозволяє втекти від реальності та знайти засоби для самореалізації і самоствердження.

Задля розробки профілактичних заходів та моделей надання психологічної допомоги при гейм-адикції, важливо вивчити мотивацію гравців та її вплив на виникнення залежності. Зазначені вище аспекти зумовили актуальність обраної теми: «Ігрова мотивація як чинник розвитку гейм-адикції».

Мета дослідження – довести зв'язок ігрової мотивації учасників MMORPG та рівнів прояву гейм-адикції та розробити модель надання психологічної допомоги при подоланні гейм-адикції.

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

1. За результатами теоретичного аналізу визначити основні аспекти дослідження ігрової мотивації та механізми виникнення гейм-адикції.
2. Провести емпіричне дослідження ігрової мотивації та розподілу за рівнями прояву гейм-адикції учасників багатокористувацьких рольових онлайн ігор.
3. На основі отриманих результатів розробити програму соціально-психологічного тренінгу щодо зниження рівня гейм-адикції.
4. Експериментально підтвердити ефективність запропонованого тренінгу та розробити практичні рекомендації щодо надання психологічної допомоги гейм-адиктам.

Об'єкт дослідження – особистісні чинники розвитку гейм-адикції.

Предмет дослідження – ігрова мотивація учасників MMORPG як чинник розвитку гейм-адикції.

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

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

емпіричні – експеримент (констатувальний, формувальний етапи), спостереження, бесіди, опитування, тестування;

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

Для розв'язання поставлених завдань щодо вивчення особливостей ігрової мотивації як чинника розвитку гейм-адикції було використано ряд психодіагностичних методик:

а) методика діагностики гейм-адикції М.В. Кочеткова;

б) тест інтернет-залежності Чена (шкала CIAS) в адаптації В.Л. Малигіна та К.О. Феклісова;

в) шкала мотивації геймінгу (Gaming Motivation Scale (GAMS));

г) тест-опитувальник «МАС» М. Кубишкіної;

д) авторська анкета дослідження сприйняття гри та мотивації учасників MMORPG.

Наукова новизна отриманих результатів полягає в тому, що:

– *поглиблено уявлення* про особистісні чинники розвитку, зокрема мотиваційні аспекти, гейм-адикції серед молоді та дорослих учасників багатокористувацьких рольових онлайн ігор;

– *розкрито* особливості взаємозв'язку ігрової мотивації та рівнів прояву гейм-адикції учасників багатокористувацьких рольових онлайн ігор;

– *розроблено* науково обґрунтовану програму соціально-психологічного тренінгу щодо зниження рівня прояву гейм-адикції учасників багатокористувацьких рольових онлайн ігор;

– *розроблено* практичні рекомендації психологам у вигляді моделі надання психологічної допомоги при подоланні гейм-адикції та просвітницький захід у форматі бесіди, спрямований на попередження розвитку гейм-адикції.

Практичне значення отриманих результатів. Результати дослідження можуть бути використані викладачами ЗВО, соціальними працівниками, практичними психологами в роботі з гейм-адикцією молодді та осіб дорослого віку, а також в процесі психодіагностичної, просвітницької, профілактичної 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 61 найменування, додатків на 19 сторінках. Основний зміст роботи викладений на 76 сторінках і містить 4 таблиці, 9 рисунків. Загальний обсяг роботи – 95 сторінок.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ІГРОВОЇ МОТИВАЦІЇ ЯК ЧИННИКА РОЗВИТКУ ГЕЙМ-АДИКЦІЇ

1.1. Гейм-адикція в структурі залежної поведінки

В науково-психологічній літературі, адикцію визначають як деструктивну поведінку, для якої характерна втеча від реальності, надцінність виконуваної діяльності, ейфорія, симптоми відміни, зростання толерантності, конфлікт з навколишнім світом та самим собою [11; 26; 36].

Гейм-адикція є поняттям, яке набуває все більшої популярності у сучасному світі та з'явилося завдяки розвитку онлайн-ігрової індустрії, що відома зараз своєю багатогранністю та високими технічними можливостями. До появи поняття «гейм-адикція», цей вид залежності прирівнювали до виду інтернет-залежності або комп'ютерної залежності. Наразі ж набуває поширення думка про те, що комп'ютер та інтернет є лише засобами провадження тієї чи іншої діяльності, без конкретизації якої не вірно говорити про «комп'ютерну» або «інтернет» залежність [31].

Так, наприклад, виділяють такі види інтернет-залежності як: 1) компульсивна навігація в мережі – постійний пошук інформації в онлайн базах; 2) кіберкомунікативна залежність – нав'язливий потяг до спілкування в онлайн чатах; 3) залежність від соціальних мереж – прагнення до постійного поповнення свого акаунта різними фото, історіями тощо [25]. Ігрова залежність в цій класифікації посідає окреме місце, оскільки сучасний стан ігрової індустрії дозволяє виокремити безліч видів ігор, кожна з яких має свою механіку та різний вплив на психіку гравця. Наприклад, залежність від ігрової діяльності часто називають гемблінгом, що пов'язують з залежністю від азартних ігор, в основу яких покладено ризик. Так, до поняття гемблінгу можна віднести лише ігри типу онлайн-казино, але найбільш популярні ігри сьогодення ніяк не пов'язані з тематикою реального матеріального виграшу [42].

П.А. Гутенев, В.В. Тимохін [8], О.П. Попов пропонують розглядати особливості сучасних комп'ютерних ігор в контексті двох перпендикулярних осей: 1) наявності – відсутності персонажа гри; 2) наявності – відсутності морального вибору. Таким чином, виділяють чотири типи ігор:

1) Перший тип - немає персонажу та морального вибору. До цього виду відносять головоломки, логічні ігри, ігри на реакцію, в яких немає сюжету. Вони не викликають стійкого звикання, але здатні стати короточасним пристрастям за рахунок того, що в них присутній момент випадковості, який гравець не може контролювати, що викликає бажання самоствердитися у грі. Окрім цього, ігри першого типу розвивають когнітивні здібності гравця;

2) Другий тип – немає персонажу, є моральний вибір. Ці ігри є різноманітними симуляторами процесів управління, стратегіями, які потребують значних інтелектуальних зусиль, масштабного стратегічного мислення, швидкої реакції. Ігри другого типу виділяють як ті, що компенсують нереалізовані владні бажання гравця, з чим і пов'язують звикання до них;

3) Третій тип – є персонаж, немає морального вибору. В іграх третього типу гравцю надають персонажа (аватара), який вже наділений певними характеристиками. Сюжет таких ігор є лінійним, а його можливі розгалуження залежать не від морального виробу гравця, а більше від ігрової випадковості. Деякі ігри даного типу мають кооперативний режим, в якому можуть одночасно грати невеликі команди людей. Ігри третього типу викликають емоційне розвантаження, вони керують емоційним станом гравців, викликаючи в них прості базові емоції, такі як задоволення чи незадоволення, гнів, радість та навіть страх;

4) Четвертий тип – є персонаж, є моральний вибір. Такі ігри зазвичай надають гравцю можливість обирати собі персонажа, наділяючи його певними характеристиками, особливою зовнішністю, одягом, вміннями тощо. Ігри даного типу завжди мають елемент свободи у розвитку сюжету, він залежить лише від моральних виборів гравця, які прямо впливають на процес та результат гри. Четвертий тип ігор найбільше викликає звикання через сильну ідентифікацію гравця зі своїм персонажем (аватаром). Таким чином, гравець накладає свої переживання,

особистісні якості на свого персонажа, що дозволяє розвивати його схожим на самого себе, або протилежного собі героя. Злиття ігрового аватара та особистості гравця призводить до відчуття реальності ігрового процесу та бажання якомога більше реалізувати свої можливості у грі. Ігри даного типу називають рольовими або RPG (англ. role-playing game).

Важливим також є те, що у сучасних наукових працях є тенденція до розмежування понять «ігрова залежність» та власне «гейм-адикція», що застосовується для позначення залежності саме від рольових комп'ютерних ігор [7]. Особливим видом рольових ігор є багатокористувацькі рольові онлайн ігри або MMORPG (англ. massive multiplayer online role-play games). Наразі, їх позиціонують як найбільш небезпечні для розвитку гейм-адикції через їх соціальний характер та особливості аватар-опосередкованого середовища, вивченням яких займався С.А. Білозеров [2].

Найбільш суперечливим аспектом психології комп'ютерної гри є проблема впливу гри на структурні і змістовні характеристики особистості [17]. Ігрова реальність є важливим фактором формування особистості в сучасній культурі. Рольову онлайн гру визначають не просто як діяльність, а як і будь-яку гру, діяльність, яка формує, в якій відбувається вбудовування отриманого віртуального ігрового досвіду в реальні структури особистості [33]. Таким чином, стаючи важливим фактором конструювання образу соціальної реальності, картини світу, комп'ютерна гра опосередковує формування ціннісно-сміслової сфери суб'єкта, а отже, істотно впливає на взаємодію особистості і соціального середовища [41].

Помірне захоплення рольовими онлайн іграми сприяє розвитку особистості, гравець набуває соціальних навичок комунікації та взаємодії з іншими людьми завдяки механізмам ігрового процесу рольових ігор, які відповідають класичному підходу до трактування гри [4]. Так, у процесі гри моделюється система соціальних відносин; зростає соціальна компетенція, шляхом зміни позиції людини в напрямку децентрації; формується здатність до довільної регуляції діяльності на основі підпорядкування поведінки системі правил; відпрацьовується модель поведінки при

встановленні соціальних зв'язків, яка в подальшому буде перенесена та засвоєна за межами віртуального простору [46].

Гейм-адикцію визначають як діяльність людини, що повністю виражається в занурюванні у змодельовану віртуальну реальність, де гравець займається покоренням та добудовуванням віртуального світу. Цей процес називають формою досягнення помилкової мети [21], оскільки паралельно з ігровим процесом, гравець створює всередині своєї психічної реальності світ, який його влаштовує більше, не за допомогою реальних дій, а шляхом відтворення їх віртуальних аналогів. Таким чином, для гравця починає існувати інша реальність, в якій існують різні народи, континенти, химери, магія тощо.

Значну увагу приділяють симптомам появи гейм-адикції, які також є специфічними. Наприклад, серед маркерів ігрової залежності К.С. Янг зазначає надмірну захопленість іграми, ненормованість витраченого на гру часу, соціальну самоізоляцію, втрату інтересу до інших видів діяльності, використання гри в якості засобу відходу від реальності та інші. Гейм-адикція, в першу чергу, визначається не кількістю проведеного у грі часу, а наявністю емоційної прив'язаності до ігрового процесу та ступенем ідентифікації своєї особистості з персонажем (аватаром) [43; 47].

Так, Л.П. Журавльова та О.В. Камінська [13] серед симптомів гейм-адикції виділяють, в першу чергу, ставлення до рольових онлайн ігор як до основного засобу отримання позитивних емоцій, коли людина вбачає в них спосіб втечі від проблем з якими вона стикається в повсякденному житті, розглядає гру як можливість зняти стрес та розважитися, при цьому власне про залежність можна говорити тоді, коли гра витісняє інші види діяльності людини та стає центром її життя.

Наступними симптомами розвитку гейм-адикції є: втрата контролю над часом, що витрачається на гру; надання переваги онлайн-іграм на шкоду реальній взаємодії з оточуючими, трудовій та навчальній діяльності; виникнення депресивних станів, неспокою та тривоги при відсутності можливості включитися в ігрову діяльність; руйнування стосунків з соціумом, в результаті надмірного заглиблення особистості

у віртуальну реальність, що призводить до погіршення взаємин з оточуючими та близькими людьми, яким приділяється все менше часу та уваги, при цьому провідною для людини стає ігрова діяльність, а спілкування та взаємодія з оточуючими сприймаються як фактори, що відволікають від процесу гри, викликають роздратування та агресію [9; 37].

Отже, гейм-адикцію виділяють як окремий вид комп'ютерної інтернет-залежності, пов'язаний з рольовими іграми, зокрема багатокористувацькими онлайн іграми. Гейм-адикція відрізняється наявністю особливого аватар-опосередкованого середовища, що є одним з багатьох механізмів виникнення залежності.

1.2. Механізми виникнення гейм-адикції учасників багатокористувацьких рольових онлайн-ігор

Багатокористувацькі рольові онлайн ігри - MMORPG (англ. massive multiplayer online role-play games) є особливим видом віртуального простору, що поєднує за спільною діяльністю тисячі гравців, деякі з яких витрачають на ігровий процес більше часу, ніж на реальний світ за межами монітору.

Механізмам виникнення ігрової залежності приділяли увагу О.В. Лузько [24], М. Жукова [12], О. Фролова, К. Шишкіна, К.С. Янг, М.В. Кочетков [22; 23]. Дослідженню особливостей віртуального простору ігор, які впливають на особистість присвячені роботи С.А. Білозерова [2; 3], О.Б. Савинської, В.А. Шоташвілі [34], С.К. Малахаєвої [27], Т.В. Вашеки, Н.В. Цверової [7] та інших.

О.В. Лузько [24], займаючись проблемою ігрової комп'ютерної залежності, вказує на домінування у науково-психологічній парадигмі таких стадій залежності від комп'ютерних ігор, які можна перенести в площину гейм-адикції: стадія легкої захопленості; стадія захопленості; стадія залежності; стадія прив'язаності.

Ці стадії мають свою динаміку розвитку – спочатку відбувається етап адаптації до ігрового простору, після чого настає період різкого зростання, коли людина починає занурюватися у віртуальний світ, пізнавати його та отримувати

задоволення від процесу, при цьому час починає спливати непомітно для гравця, швидко формується залежність. В результаті зростання, величина досягає деякої точки максимуму, яка є різною для кожного гравця та залежить від індивідуально-особистісних характеристик. Сила залежності на деякий час стає стійкою, а потім починає спадати та, знову досягаючи деякої точки, залишається незмінною протягом тривалого часу.

М. Жукова, О. Фролова, К. Шишкіна [12], аналізуючи стадії формування ігрової залежності, називають найбільш безпечним, коли геймер зупиняється на другій, або на початку третьої стадії, тоді динаміка розвитку ігрової залежності може бути представлена трьома періодами: 1) ознайомлення з можливостями комп'ютерної гри - на даній стадії особистість обирає для себе найбільш прийнятний з точки зору досягнення емоційного комфорту вид ігрової діяльності в межах обраної гри, все частіше повертається в гру для досягнення позитивного емоційного стану; 2) початок формування залежності - час гри, її частота зростають, а вибір ігрової діяльності обмежується, людина все більше концентрується на обраному аспекті гри; 3) стабілізація - поступово ігрова діяльність згасає, оскільки простір гри стає звичним і перестає приваблювати людину, однак залежність залишається на помірному рівні, активізуючись в періоди криз і стресів, коли геймер намагається знайти для себе щось нове.

А.В. Котляров [21] виділяє інші стадії гейм-адикції, серед яких:

1) вибір найбільш привабливого варіанта віртуальної реальності – знайомство з різними ігровими просторами та підбір гри, яка найбільш успішно позбавляє дискомфорт життя, людина починає грати з конкретною метою отримати певні емоції, але постійна потреба у грі поки не виникає;

2) перенос мети в віртуальну реальність, обмеження вибору та формування залежності – коли геймер обирає віртуальну реальність, яка найбільш йому підходить, він поступово починає переносити в неї свої реальні життєві цілі. Глибина залежності, час та швидкість її розвитку визначається метою геймера, наскільки вона дозволяє піти від реального світу у віртуальний. При цьому можливі два варіанти досягнення помилкової мети в ігровому просторі – відкритий та

закритий. Відкрите досягнення помилкової мети менше порушує нормальне життя геймера, він спілкується з такими ж людьми, які захоплюються грою, та не обмежує своє коло спілкування у реальному житті. Прикладом помилкової мети у цьому випадку може бути досягнення визнання, яке не вдається отримати у реальному житті. При відкритому досягненні цієї мети – геймер змагається з іншими, реальними гравцями. При закритому типі – людина конкурує один на один з комп'ютером, закриваючись при цьому від зовнішнього світу та відчуваючи потребу у грі на рівні базових потреб у воді, їжі, сні тощо.

3) стадія стабілізації – віртуальний світ перестає утримувати увагу та інтерес людини на тому ж рівні, ігрова діяльність згасає, геймер починає пошук нових ігор, які зможуть його зацікавити. Гейм-адикція залишається помірною, зберігаючись на певному рівні протягом якогось часу і потім знову поглиблюється. Залежність активізується при появі нових захоплюючих ігрових просторів.

Причинами ігрової залежності, як зазначає М.В. Кочетков [22], можуть бути: ескапізм; незадоволеність соціальним статусом; відігравання своєї соціальної ролі; нереалізованість певних особистісних потреб; прагнення до отримання незвичайних вражень; потреба в релаксації.

М.В. Кочетков також припустив, що маркером гейм-адикції є поява в віртуальному просторі гри кола спілкування, який в якийсь час стає більш значущим, ніж люди в реальному житті. Це відбувається після адаптації до правил і норм, які існують у грі, - людина починає переносити свої зусилля з вирішення ігрової задачі на міжособистісну взаємодію з партнерами [23].

К.С. Янг серед особистісних факторів ризику виникнення гейм-адикції виділяє низьку самооцінку, обмеженість кола соціальних контактів, високий інтелект та творчий потенціал особистості, потребу у визнанні, що зумовлюють виникнення тих чи інших мотивів ігрової діяльності.

Детермінанти виникнення залежності від онлайн-ігор поділяють на декілька груп [13]:

1) Особистісні властивості людини - висока тривожність, низька самооцінка, негативне самоставлення, низький комунікативний потенціал тощо.

Невпевненість особистості в собі, нездатність встановлювати продуктивні контакти з оточуючими стають на заваді самореалізації людини, її пристосуванню до соціальних умов, в яких вона перебуває. При цьому особистість стає нездатною до того, щоб виробити адекватну стратегію взаємодії з іншими людьми, проявити свою індивідуальність. Таким чином онлайн рольові ігри виступають засобом компенсації незадоволеної потреби в спілкуванні, отримання позитивних емоцій та задоволення від встановлення контактів з іншими людьми, що виникає в процесі ігрової діяльності, коли особистість від імені свого персонажу контактує з іншими учасниками гри, певним чином проявляє себе, демонструючи власну індивідуальність.

2) Особливості взаємодії з соціумом - самотність, ізолюваність, соціальна дезадаптація. Нездатність особистості налагодити конструктивні стосунки з оточуючими, відсутність навичок продуктивної взаємодії з іншими людьми призводять до соціальної фрустрації, що супроводжується негативними емоційними переживаннями та депресивним станом. Це зумовлює прагнення до пошуку позитивних емоцій в інших сферах, і часто особистість обирає для цього саме ігрову діяльність онлайн, оскільки завдяки їй вона відволікається від проблем, може розважитись та підняти собі настрій.

3) Наявність стресогенних чинників - довготривалі психотравмуючі ситуації; несприятливий соціально-психологічний клімат в групі, членом якої є індивід; затяжні конфлікти в навчальному закладі, на роботі чи в родині; наявність глибоких особистісних проблем. Людина відчуває потребу в пошуку іншого середовища для самореалізації та отримання підтримки, і, за відсутності такої групи в її оточенні, занурюється в ігрове середовище, обираючи онлайн-ігри як засіб задоволення своїх потреб.

4) Вплив сімейного виховання - виховання за типом гіпо- чи гіперопіки, а також виховання в неповних чи неблагополучних сім'ях [5; 6]. Переважання гіпоопіки призводить до того, що батьки не контролюють дитину, не цікавляться її справами та не прагнуть осягнути її внутрішній світ. Така дитина відчувається відторгнутою, не може порозумітися з батьками та оточуючими, проявляє

схильність до асоціальної поведінки, є соціально дезадаптованою. Дитина переконана в тому, що оточуючі її не розуміють, що зумовлює почуття невпевненості в собі, зниження самооцінки. При цьому формою самоствердження може бути прояв агресії, девіантної поведінки. Порушуючи норми та правила прийняті в суспільстві така дитина намагається здобути визнання серед однолітків, стати їх неформальним лідером, оскільки страждає від нестачі уваги в сім'ї. Гіперопіка також перешкоджає гармонійному розвитку дитини та стає передумовою формування залежності від комп'ютерних ігор. Дитина, що виховується в таких умовах страждає від надмірного контролю з боку батьків, відчуває себе залежною та беспорядною, втрачає віру у власні сили та здібності. Це в свою чергу формує неадекватну самооцінку, яка може бути як заниженою, так і завищеною, коли батьки переконують дитину в тому, що вона є кращою за інших. В обох випадках відсутня критична оцінка дитиною своїх рис, здібностей та форм поведінки, що зумовлює появу конфліктів при взаємодії з оточуючими. При цьому особистість має низький адаптаційний потенціал та проявляє ознаки соціальної дезадаптації, що знову ж таки змушує її шукати іншу сферу самореалізації та можливості проявити себе, якою часто стає віртуальна реальність, а завдяки доступності та розповсюдженості комп'ютерних ігор особистість зазвичай обирає саме їх [28].

5) Властивості ігрового середовища - анонімність, безпечність, прагнення до ідентифікації з героєм гри. Анонімність дозволяє особистості вільно почуватися та проявляти емоції не боячись осуду. Безпечність віртуальної реальності створює можливість для задоволення фрустрованих потреб особистості, знімає низку психологічних бар'єрів, що змушують особистість почуватися скуто та невпевнено. Важливою властивістю ігрового середовища є можливість ідентифікації себе з героєм гри, що зазвичай характеризується значними можливостями, наявністю спеціальних здібностей та «суперсили». Це дозволяє особистості відчувати власну значущість, формує почуття впевненості. Однак при виході з гри людина починає гостро відчувати невідповідність між реальним «Я» та образом героя, що викликає дискомфорт та негативні емоції, що в свою чергу спонукає особистість до

збільшення часу перебування у віртуальній реальності та зумовлює виникнення залежності від рольових онлайн ігор [10; 32; 39].

С.К. Малахаєва акцентує увагу на тому, що архітектура рольових онлайн ігор впливає на суб'єкта сама по собі, окрім змісту і сюжету, героїв, антигероїв [27]. Тому серед механізмів розвитку гейм-адикції важливо виділити властивості багатокористувацьких рольових онлайн ігор, серед яких:

1) динамічність – метою гри в ідеалі є повне занурення учасника у процес, у віртуальний світ, постійний розвиток свого аватару. Кожен наступний рівень гри розкриває перед гравцем нові горизонти, завдання, навички та можливості, не забуваючи при цьому про винагороду, яка постійно зростає та підтримує інтерес.

2) соціальний характер – MMORPG створює можливості дослідження суб'єктом різноманітних стратегій суперництва та співробітництва, перемоги та поразки. Самостійно досягнути чогось у MMORPG неможливо без команди, гільдії, де завжди існує свій лідер. Так, характерним для MMORPG є поява «значимого іншого» [23] - лідера, друга, або навіть віртуального чоловіка та дружини. Такі соціальні зв'язки підкріплюються спілкуванням за допомогою комп'ютерних голосових програм, які часто використовують геймери. Найпопулярнішими серед них є TeamSpeak, Discord, RaidCall, Ventrilo.

3) комфортність та безпечність – опосередкованість ігрової діяльності комп'ютером створює безпечну атмосферу для суб'єкта, але з іншого боку при довготривалому перебуванні у цьому віртуальному світі, рамки зони комфорту поступово можуть розмиватися. Особливо це яскраво виражено у гравців, які мають особистісні проблеми, низьку самооцінку, підвищений рівень тривожності – в силу соціальності MMORPG та ототожнення ігрового світу з реальним відбувається «злиття» особистості гравця з його аватаром. Так, всі ігрові невдачі або конфлікти з іншими персонажами гравець переймає на свою особистість, оскільки для багатьох гравців важлива їх ігрова репутація [57; 59].

Властивостями віртуального простору Л.Е. Моторіна та Г.В. Черняєва називають також відсутність географічної локалізації, інтерсуб'єктивність, часткову анонімність, поліфункціональність, динамічність, відносну самостійність [30].

О.Б. Савинська, В.А. Шоташвілі [34] вказують на те, що MMORPG - вільна діяльність, оскільки людина сама обирає роль, яка усвідомлюється як несправжня і знаходиться за рамками повсякденного життя, розігрується в віртуальному світі, ізольованому від реального, і яка обмежена часом і віртуальним простором, впорядкована відповідно до жорстких правил і закликає до об'єднання гравців з певною атрибутикою.

С.А. Білозеров [3] зазначає, що ігрова складова віртуальних світів MMORPG не настільки значима, як прийнято вважати і її можна виключити без суттєвої втрати привабливості для дорослих користувачів. У своїй роботі він підсумовує праці Р. Кайуа [18] щодо визначення ігрової діяльності та, спроектувавши їх через призму багатокористувацьких рольових онлайн ігор, виділив характерні ознаки MMORPG, які також впливають на розвиток гейм-адикції:

1) відсутність вільного характеру розважальної діяльності, адже збереження прийняттого групового та соціального статусу у формальних групах та дружній компанії потребує від гравця повної самовіддачі, постійного розвитку аватару, він не обирає час і місце гри, а керується потребами ігрової спільноти;

2) передбачуваність, циклічність – більшість ігрових дій мають очікувані наслідки, оскільки даний вид ігор вимагає щоденного знаходження гравця онлайн, він має виконувати щоденні завдання, які приносять задоволення утилітарних потреб та потреб соціальної взаємодії у процесі координації з іншими гравцями.;

3) ефект присутності [1; 60] та ефект занурення [38] – використовуючи аватари, всі учасники ігрового процесу транслюють свою особистість на персонажа та психологічно сприймають себе «присутніми» у відповідному віртуальному просторі. О.В. Зарецька [14;15] акцентує увагу на тому, що з одного боку, гравець несвідомо ідентифікує себе з ігровим персонажем, тобто з кимось іншим, не з самим собою, але з іншого боку, подібна ідентифікація може, навпаки, сприяти більш глибокому і щирому прояву власної особистості завдяки існуючій в віртуальній взаємодії безпеці.

Отже, механізм та динаміка розвитку гейм-адикції учасників багатокористувацьких рольових онлайн ігор обумовлюються: особливостями та

властивостями віртуального простору MMORPG; соціальними чинниками, зокрема появою у грі «значимого іншого»; особистісними чинниками, такими як рівень самооцінки, висока тривожність, комунікативний потенціал, сформованість образу «Я», незадоволені потреби у визнанні тощо.

1.3. Підходи до дослідження ігрової мотивації учасників MMORPG

У сучасній психології мотивацію розглядають як систему факторів, які детермінують поведінку людини або як характеристику процесу, що стимулює та підтримує поведінкову активність особистості. Ігрова діяльність, як і будь-яка форма поведінки має як зовнішні, так і внутрішні причини – мотиви.

Проблемі дослідження мотивації учасників багатокористувацьких рольових онлайн ігор (MMORPG) присвячені роботи таких авторів як Р. Бартл, N. Yee [58], D. Kuss, J. Louws, R.W. Wiers [49], Т. Хайні, З. Деметрович, Н.А. Іванова [16] та інших.

Р. Бартл зазначав, що мотиви особистості проявляються у стилі гри та запропонував визначати типи гравців за принципом розташування показників на двох осях координат: 1) «гравець-світ» - тобто об'єкт, якому гравець надає більшу перевагу у взаємодії: з іншими людьми або з ігровим світом; 2) «дія-взаємодія» - тобто активність або пасивність гравця, його екстравертованість або інтровертованість, він проживає у світі гри чи взаємодіє з ним та впливає на його історію. Так було виділено чотири типи гравців у класифікації мотиваційного підходу до комп'ютерних ігор: 1) кар'єристи (achievers), які прагнуть отримати якомога більше нагород, досягнень у процесі гри; 2) дослідники(explorers), для яких важливо максимально розкрити горизонти ігрового світу; 3) соціальні гравці (socializers), інтерес яких спрямований на взаємодію з іншими учасниками гри; 4) кілери (killers), які люблять змагання, конкуренцію з іншими гравцями. [27]

N. Yee, вважаючи мотивацію гравців більш тоншою та неоднозначною, виділив 10 факторів-мотиваторів, які поєднав у три групи: мотивація досягнення, соціальна мотивація, мотивація занурення. Мотивація досягнення полягає у

спрямованості гравця розвивати свого персонажа, техніку гри, конкурувати з іншими, бути впливовим та мати владу [51]. Мотивація занурення відображена схематично, в ній не виділяють конкретних мотивів, а визначають внутрішню та зовнішню мотивацію. Внутрішня мотивація це спонтанний інтерес до гри, який створює стан ейфорії та насолоди від ігрової діяльності. Зовнішня мотивація зумовлена підкріпленням ззовні – грошима, визнанням інших гравців тощо [49].

З. Деметрович разом з колегами створили та валідизували власну методіку дослідження онлайн-геймінгу MOGQ (Motives for Online Gaming Questionnaire), в результаті чого сформулювали список мотивів, які включають такі шкали як: соціальна шкала, копінг, суперництво, ескапізм, фантазія, відпочинок та розвиток.

Н.А. Сирота [35], В.М. Ялтонский, Д.В. Московченко розглядаючи мотивацію онлайн-гравців в контексті впливу різних когнітивних схем і стратегій емоційного регулювання на поведінку індивіда приходять до висновку про те, що «гравці, регулярно проводять час в ігровому просторі, мають набір неадаптивних когнітивних схем, що знижують рівень психологічного благополуччя».

Н.А. Іванова, А.В. Артемов, В.Л. Волохонський та С.В. Дубик розглядали мотивацію учасників багатокористувацьких рольових онлайн-ігор у контексті теорії самодетермінації Е. Десі та Р. Райана. Вони виділили три центральні ідеї теорії: 1) ідея про три базові потреби; 2) ідея про якісну своєрідність різних типів зовнішньої мотивації; 3) ідея про соціальний контекст та його роль у прояві різних форм мотивації [16].

Ідея про три базові потреби [44; 55] відображає внутрішню мотивацію особистості геймера та включає в себе потребу у компетентності, автономії та належності до групи інших людей. Н.А. Іванова та інші зазначають, що у межах MMORPG можливо реалізувати ці потреби, оскільки у грі легше бути компетентним, «ігрова реальність дає можливість повторювати невдалі спроби, що призводить до розвитку компетентності без переживання фатальності зроблених помилок». З іншого боку, спираючись на праці С.А. Білозерова, С.К. Малахаєвої, М.В. Кочеткова та К.С. Янг, для особливо вразливих гравців, які мають невирішені особистісні проблеми, переживання фатальності помилок може бути так само

яскравим як і у реальному житті. Віртуальний простір гри надає змогу відчутти свободу дій, але з розвитком гейм-адикції відбувається розмиття рамок автономії і особистість залежить вже не лише від своїх бажань та можливостей, а й від ігрового соціуму [50; 56].

Ідея про якісну своєрідність різних типів зовнішньої мотивації торкається розділення зовнішньої мотивації на чотири типи: екстернальну (зовнішню) регуляцію, інтроєктовану регуляцію, ідентифіковану регуляцію, інтегративну (вбудовану) регуляцію. Всі ці види регуляції, як зазначає Н.А. Іванова, поєднуються відсутністю свободи вибору для особистості.

Ідея про соціальний контекст та його роль у прояві різних форм мотивації побудована на основі врахування широкої взаємодії більшості учасників MMORPG, які поєднуються у різні соціальні групи – гільдії, клани, общини, об'єднання людей на основі спільних інтересів. При цьому в організація спільноти завжди є лідер, а підтримка та спільна ігрова діяльність забезпечує максимальний результат та полегшує ігрову діяльність [30; 40].

Мотивацію геймінгу з точки зору розвитку особистісних якостей розглядали О.Б. Михайлова та В.І. Чорномірдіна [29], акцентуючи увагу на MMORPG як ресурсі розвитку особистісного потенціалу гравців, який часто залишається нереалізованим у реальному житті, а віртуальний простір таких ігор є додатковою середою життя суспільства, альтернативою реального світу.

С.В. Вайнштейн та А.С. Смірнов, досліджуючи закономірності виникнення фрустрації ігрового бажання у учасників багатокористувацьких рольових онлайн ігор, зазначають, що бажання грати, навпаки, не є результатом низьких комунікативних здібностей і фрустрації спілкування. Вони акцентують увагу на тому, що «ігрова поведінка може бути варіантом компенсації неможливості бути такою особистістю, якою людина хоче бути в реальному світі. Тобто, люди прагнуть грати у зв'язку з потребою в віртуальній персоналізації, втіленням себе як особистості в ігровому світі». Крім цього, дослідники звертають увагу на зв'язок між фрустрацією ігрового бажання та прагненням до влади в ігровому просторі [45].

Таким чином, підходи до дослідження мотивації учасників багатокористувацьких рольових онлайн ігор спрямовані на виділення домінуючих мотивів, які поділяють на внутрішні та зовнішні. Окремо виділяють мотивацію досягнення, занурення та поділ учасників рольових ігор на психотипи відповідно до мотивації «гравець-світ» та «дія-взаємодія».

Висновки до першого розділу

Гейм-адикція у структурі науково-психологічного знання про залежну поведінку займає окреме місце від понять «комп'ютерна» та «інтернет» залежність, які є лише засобом здійснення деструктивної поведінки.

Сучасне технічне забезпечення ігрової індустрії дозволяє розширювати межі психологічного впливу гри на особистість, у зв'язку з чим розробляються класифікації ігрових продуктів за ступенем ризику виникнення залежності. Зокрема, популярності набуває класифікація комп'ютерних ігор в контексті двох перпендикулярних осей: 1) наявності – відсутності персонажа гри; 2) наявності – відсутності морального вибору. Так, найбільш небезпечними для розвитку гейм-адикції є рольові онлайн ігри типу «є персонаж, є моральний вибір», які сприяють найбільшій ідентифікації людини з персонажем, що призводить до відчуття реальності ігрового процесу та бажання якомога більше реалізувати свої можливості у грі.

Важливим також є те, що у сучасних наукових працях є тенденція до розмежування понять «ігрова залежність» та власне «гейм-адикція», що застосовується для позначення залежності саме від рольових комп'ютерних ігор. Особливим видом рольових ігор є багатокористувацькі рольові онлайн ігри або MMORPG (англ. massive multiplayer online role-play games), які позиціонують як найбільш небезпечні для розвитку гейм-адикції через їх особливості віртуального простору та соціальний характер.

Механізми виникнення та динаміка розвитку гейм-адикції учасників багатокористувацьких рольових онлайн ігор обумовлюються: особливостями та властивостями віртуального простору MMORPG; соціальними чинниками, зокрема

появою у грі «значимого іншого»; особистісними чинниками, такими як сформованість образу «Я», незадоволені потреби у визнанні тощо.

Динаміку розвитку гейм-адикції описують послідовними стадіями: легка захопленість, захопленість, залежність, прив'язаність, при цьому, найбільш безпечним є коли геймер зупиняється на другій, або на початку третьої стадії, тоді динаміка розвитку ігрової залежності може бути представлена трьома періодами: 1) ознайомлення з можливостями комп'ютерної гри; 2) початок формування залежності; 3) стабілізація. Також, деякі автори виділяють дещо інші стадії розвитку гейм-адикції: вибір найбільш привабливого варіанта віртуальної реальності; перенос мети в віртуальну реальність, обмеження вибору та формування залежності; стабілізація.

Детермінанти виникнення залежності від онлайн-ігор поділяють на декілька груп: 1) особистісні властивості людини - висока тривожність, низька самооцінка, негативне самоствалення, низький комунікативний потенціал тощо; 2) особливості взаємодії з соціумом - самотність, ізолюваність, соціальна дезадаптованість; 3) наявність стресогенних чинників; 4) вплив сімейного виховання; 5) властивості ігрового середовища - анонімність, безпечність, прагнення до ідентифікації з героєм гри.

Серед механізмів розвитку гейм-адикції, особливої уваги заслуговують властивості багатокористувацьких рольових онлайн ігор, серед яких: динамічність, соціальний характер, комфортність та безпечність, відсутність географічної локалізації, інтерсуб'єктивність, часткова анонімність, поліфункціональність, відносна самостійність, відсутність вільного характеру розважальної діяльності, передбачуваність, циклічність, ефект присутності та ефект занурення, ідентифікація особистості з ігровим персонажем.

Проблемі дослідження мотивації дорослих учасників багатокористувацьких рольових онлайн ігор присвячено не багато праць, але їх можна систематизувати за певними підходами:

1) перший підхід полягає у поділі гравців на психотипи за принципом розташування показників на двох осях координат: 1) «гравець-світ»; 2) «дія-взаємодія».

2) другий підхід поєднує ігрову мотивацію у три групи: мотивація досягнення, соціальна мотивація, мотивація занурення.

3) третій підхід пропонує розглядати мотивацію геймерів у контексті теорії самодетермінації, виділяючи три центральні ідеї теорії: 1) ідея про три базові потреби (внутрішня мотивація); 2) ідея про якісну своєрідність різних типів зовнішньої мотивації (зовнішня, інтроєктрована, ідентифікована, інтегративна мотивація); 3) ідея про соціальний контекст та його роль у прояві різних форм мотивації.

Серед інших мотивів геймінгу окремо виділяють мотиви копінгу, суперництва, ескапізму та розвитку особистісних якостей. Ігрова поведінка може бути варіантом компенсації неможливості бути такою особистістю, якою людина хоче бути в реальному світі. Тобто, люди прагнуть грати у зв'язку з потребою в віртуальній персоналізації, втіленням себе як особистості в ігровому світі.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ІГРОВОЇ МОТИВАЦІЇ ЯК ЧИННИКА РОЗВИТКУ ГЕЙМ-АДИКЦІЇ

2.1. Організаційні та змістові аспекти дослідження ігрової мотивації як чинника розвитку гейм-адикції

Вивчення ігрової мотивації як чинника розвитку гейм-адикції було організоване та проведено за участю учасників MMORPG (англ. massive multiplayer online role-play games – багатокористувацькі рольові онлайн ігри), зокрема серед учасників ігор «Perfect World», «ArcheAge», «Astellia».

У дослідженні взяли участь 47 респондентів віком від 22 до 40 років, із них – 19 жінок та 28 чоловіків.

Для вивчення ігрової мотивації як чинника розвитку гейм-адикції було використано ряд психодіагностичних методик: методика діагностики гейм-адикції М.В. Кочеткова [23]; тест інтернет-залежності Чена (шкала CIAS) в адаптації В.Л. Малигіна та К.О. Феклісова [36]; шкала мотивації геймінгу (Gaming Motivation Scale (GAMS) [16]; тест-опитувальник «МАС» М. Кубишкіної; авторська анкета дослідження сприйняття гри та мотивації учасників MMORPG (Додаток А).

Методика діагностики гейм-адикції М.В. 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.В. 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.В. Кочетков, відповідає бал 60 і більше.

Тест інтернет-залежності Чена (шкала CIAS) в адаптації В.Л. Малигіна та К.О. Феклісова дозволяє визначити ризик виникнення інтернет-залежної поведінки особистості, проаналізувати психологічні аспекти та специфічні симптоми залежності. Тест містить 5 оціночних шкал, серед яких: шкала компульсивних симптомів, шкала симптомів відміни, шкала толерантності, шкала внутрішньо особистісних проблем та проблем пов'язаних зі здоров'ям, шкала управління часом. Респондентам пропонується дати відповідь на 26 запитань у форматі оцінювання 1-4, де 1 – зовсім не підходить, 2 – слабо підходить, 3 – частково підходить, 4 – повністю підходить.

Інтерпретація результатів за тестом Чена може здійснюватися окремо за кожною шкалою, шляхом встановлення вираженості кожного компонента залежної поведінки. Крім цього важливим аспектом є підрахунок інтегрального показника, який має свої пороги вираженості залежної поведінки: до 42 балів – низький рівень або мінімальний ризик виникнення залежної поведінки; 43-64 бали – середній рівень, що означає схильність до виникнення залежної поведінки; 65 балів та більше – високий рівень, що відповідає вираженому та стійкому патерну залежної поведінки.

Шкала мотивації геймінгу (GAMS) дозволяє дослідити ігрову мотивацію учасників багатокористувацьких рольових онлайн-ігор. Методика містить 18 тверджень, які є відповіддю на запитання «Чому Ви граєте в MMORPG?». Респондентам пропонується виразити ступінь своєї згоди або не згоди з наведеними твердженнями використовуючи шкалу від 1 до 5, де 1 – не згоден, 5 – згоден.

Інтерпретація результатів здійснюється шляхом підрахунку балів за кожною шкалою опитувальника, якими є: «внутрішня мотивація», «зовнішня регуляція», «ідентифікована регуляція», «інтегративна регуляція», «інтроєктрована регуляція»

та «амотивація». Найбільш виражена ігрова мотивація визначається шкалою, яка матиме найбільшу суму балів.

Тест-опитувальник «МАС» М. Кубишкіної спрямований на вивчення мотивації особистості до досягнення мети, суперництва (азартності) та прагнення до соціального престижу. Респондентам пропонується дати відповідь на 36 запитань, пов'язаних зі своїми особистісними якостями, у форматі трибальної шкали, де: 1 – ніколи; 2 – часто; 3 – дуже часто.

Обробка результатів тесту-опитувальника «МАС» відбувається шляхом підрахунку балів відповідно до ключа методики окремо за кожною шкалою, з урахуванням прямих та зворотних запитань. Вираженість тієї чи іншої мотивації визначається сумою балів за кожною шкалою – чим більше сума балів, тим більше одна мотивація є домінуючою над іншими.

З метою дослідження мотивації учасників багатокористувацьких рольових онлайн-ігор було також розроблено авторську анкету, яка містить 8 запитань закритого типу з можливістю вибору однієї або декількох відповідей. Насамперед, запитання спрямовані на визначення статі, віку респондентів, їх ігрового стажу, розміру витрат на гру в місяць, частоти ігрової діяльності та часу, проведеного в грі за добу.

Крім цього, за допомогою анкети вивчалися основні ігрові мотиви респондентів, які, відповідно до теорії N. Yee, було поділено на 3 групи: мотиви досягнень, соціальні мотиви та мотиви занурення в гру.

До мотивів досягнення було віднесено: розвиток персонажа, можливість отримати визнання у грі, заробіток на грі та можливість реалізувати свій творчий потенціал.

Соціальна мотивація представлена пунктами: нові знайомства та соціальні зв'язки, проходження інстансів та завдань з іншими гравцями, спільна історія розвитку ігрової спільноти, бої з іншими реальними гравцями.

До мотивів занурення в гру були віднесені: можливість дослідження великого ігрового світу, індивідуалізування свого персонажу, сюжет гри та можливість реалізації торгівлі і впливу на економіку гри.

Також, розширивши концепцію Р. Бартла щодо психотипів гравців, було досліджено до яких типів гравців відносять себе респонденти. Зокрема, було акцентовано увагу на таких типах учасників рольових ігор: любитель досягнень, колекціонер, ремісник, воїн, наставник, дослідник, кілер, соціальник, стратег. Ці типи втілюються в основних мотивах ігрової діяльності учасників багатокористувацьких рольових онлайн-ігор.

Математична обробка даних здійснювалась за допомогою програми SPSS 26.0.

2.2. Діагностика розподілу за рівнями прояву гейм-адикції та ігрової мотивації учасників MMORPG

Згідно поставлених завдань щодо діагностики рівня прояву гейм-адикції та ігрової мотивації учасників багатокористувацьких рольових онлайн ігор, було проведено аналіз та інтерпретацію отриманих результатів емпіричного дослідження, кількісні показники якого наведені у додатку Б.

За результатами дослідження гейм-адикції за методикою М.В. Кочеткова, було встановлено, що 61,7% респондентів мають показник вищий за середній бал гейм-адикції, встановлений автором методики, що відповідає наявності ігрової залежності, в той час як у 38,3% опитуваних гравців діагностовано відсутність гейм-адикції.

На основі отриманих результатів, було підраховано середній загальний бал гейм-адиктив, який становить 76 ± 8 бали, на основі чого було виділено рівні вираженості наявної гейм-адикції серед досліджуваних, де результат менше 68 балів відповідає низькій вираженості адиктивної поведінки, 68-84 є середнім рівнем, більше 84 балів – високий рівень.

Так, 17,2% респондентів з ігровою залежністю мають найнижчу її вираженість, для 65,5% досліджуваних характерна середня вираженість ігрової залежності, а найвищий рівень серед опитуваних виявлено у 17,2% учасників багатокористувацьких рольових онлайн-ігор.

Таким чином, можна зробити висновок, що опитувані учасники багатокористувацьких рольових онлайн ігор відчувають на собі не всі компоненти ігрової залежності, які прийнято вважати достовірними симптомами прояву залежної поведінки.

Графічні результати дослідження компонентів гейм-адикції представлені на рис. 2.2.1.

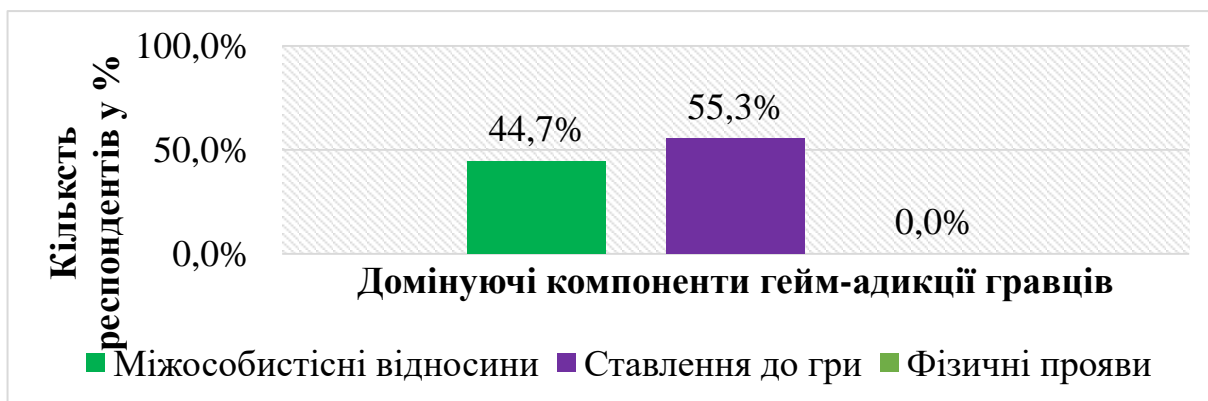


Рис. 2.2.1 Домінуючі компоненти гейм-адикції учасників MMORPG

Як видно з рис. 2.2.1, у 55,3% опитуваних гравців домінуючим компонентом гейм-адикції є ставлення до гри, а у 44,7% - міжособистісні відносини. Крім цього, важливим є те, що фізичні прояви залежності не домінують в жодного опитуваного геймера.

Отже, характерним для досліджуваних респондентів є вираженість гейм-адикції, що проявляється у існуванні значимої діяльності та соціальної спільноти, що знаходиться в віртуальному просторі гри, яка може конкурувати з реальним життям людини.

Крім цього, досліджувані учасники багатокористувацьких онлайн-ігор схильні до емоційно-позитивного забарвлення ігрового процесу, вони отримують задоволення від гри, прагнуть розширювати свої знання про гру та її механіку, вигадують різні стратегії, вони тісно взаємодіють з ігровим світом та іншими, реальними, учасниками гри.

При цьому, опитувані геймери вказують на невираженість таких фізичних проявів залежності як, наприклад, проблеми зі сном, біль у спині або руці, розлади харчової поведінки, депресивні настрої тощо.

Результати дослідження залежної поведінки за тестом Чена (шкала CIAS) в адаптації В.Л. Малигіна та К.О. Феклісова представлені на рис. 2.2.2.

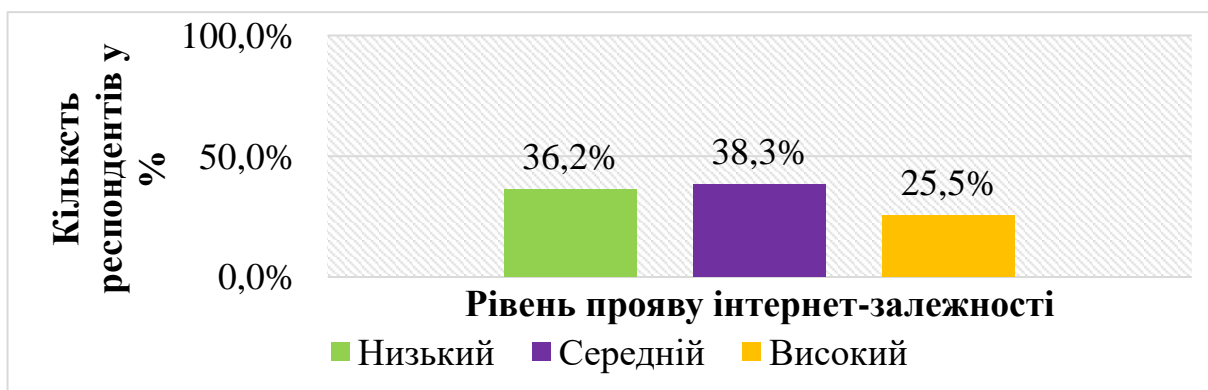
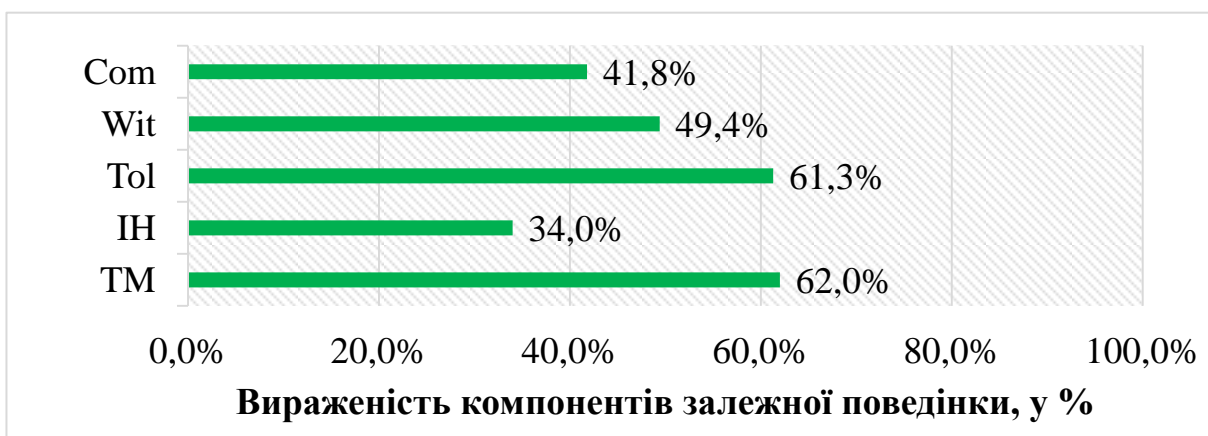


Рис. 2.2.2 Рівні прояву залежної поведінки учасників MMORPG

Як видно з рис. 2.2.2, у 36,2% респондентів низький рівень прояву залежності, у 38,3% - середній рівень, що означає схильність до виникнення залежної поведінки, а 25,5% опитуваних гравців показали високий рівень прояву адикції, що відповідає наявності вираженого та стійкого паттерну ігрової-залежної поведінки.

Результати дослідження вираженості компонентів залежної поведінки за тестом Чена (шкала CIAS) в адаптації В.Л. Малигіна та К.О. Феклісова представлені



на рис. 2.2.3.

Рис. 2.2.3 Вираженість компонентів залежної поведінки учасників MMORPG

Як видно з рис. 2.2.3, найбільш вираженими компонентами залежної поведінки опитуваних учасників MMORPG є проблеми з управлінням часом (TM) - 62,0%, та симптоми толерантності (Tol) – 61,3%. Вираженість симптомів відміни (Wit) становить 49,4%, компульсивних симптомів (Com) – 41,8%. Найменшою є

вираженість внутрішньо особистісних проблем та проблем зі здоров'ям (ІН) – 34,0%.

Таким чином, для опитуваних гравців найбільше характерні такі проблеми, пов'язані з інтернет-залежною поведінкою, як неможливість контролювати тривалість перебування за комп'ютером, що призводить до порушення режиму дня, фізичного та емоційного виснаження.

Крім цього, респонденти найбільше стикаються з проблемою помітного збільшення кількості часу, необхідного для досягнення задоволення від перебування в ігровому віртуальному просторі, що пов'язано з особливими механізмами ігрового процесу в рольових іграх, оскільки сюжет гри постійно оновлюється та потребує все більшої віддачі від гравця.

Не менш важливими симптомами для опитуваних геймерів є також підвищене відчуття дискомфорту при вимушеній відмові від перебування онлайн на певний період часу та неможливість подолати бажання увійти в гру.

Так, за результатами дослідження, найменше опитуваних учасників онлайн ігор турбують симптоми пов'язані з внутрішньо особистісними проблемами та здоров'ям, до яких можна віднести періодичні або постійні фізичні, соціальні, професійні або психологічні проблеми, які пов'язані з проведенням часу в грі: труднощі в встановленні та підтриманні соціальних контактів, надання переваги грі замість роботи чи навчання, фізичні прояви (болі в спині, руці тощо), порушення режиму дня, проблеми зі сном тощо.

Результати діагностики ігрової мотивації учасників рольових онлайн ігор за шкалою мотивації геймінгу (GAMS) представлені на рис. 2.2.4.

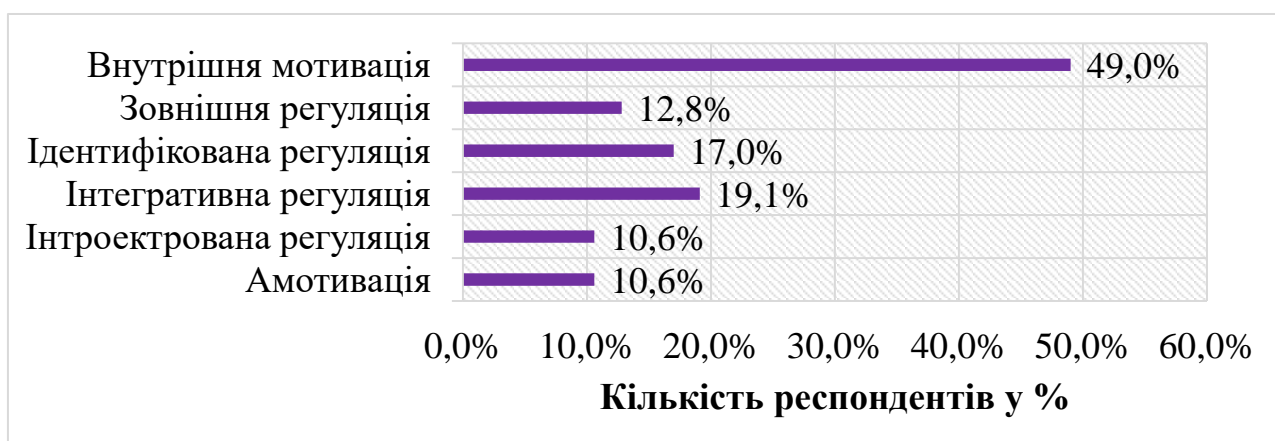


Рис. 2.2.4 Ігрова мотивація учасників MMORPG (GAMS)

Як видно з рис. 2.2.4, внутрішня мотивація є найбільш вагомою для 49,0% опитуваних учасників багатокористувацьких рольових онлайн ігор. Інтегративна регуляція є домінуючою у 19,1%, ідентифікована – у 17,0%, зовнішня регуляція – у 12,8% респондентів. Найменш вираженою є інтроєктрована регуляція та амотивація, що переважають лише у 10,6% опитуваних гравців.

Таким чином, респонденти з домінуючою внутрішньою мотивацією, схильні до слідування дослідницьким мотивам, мотивам отримання задоволення від гри, відчуття своєї успішності у грі, вони прагнуть відчуті гострі переживання та адреналін від ігрового процесу або відчуті свободу дій та вибору у великому ігровому світі.

Інтегративна регуляція властива для гравців, які сприймають гру як частину образу життя, професії чи як спосіб досягнення мети, для них гра є цінністю, вони відчують внутрішню прив'язаність до неї, але ця прив'язаність може бути нав'язана ззовні, наприклад, людина може використовувати гру, щоб у майбутньому стати гейм-дизайнером або вона цінує гру через прив'язаність до людей, з якими спілкується в ній.

Від внутрішньої мотивації інтегративна відрізняється тим, що гравець вже не отримує яскравого задоволення від діяльності, для нього це стає буденністю, ігрова діяльність прирівнюється до професійної. У межах багатокористувацьких рольових онлайн ігор це явище можна пояснити, по-перше, навністю гільдій, тобто ігрової спільноти, де є певна група лідерів, яким підкорюються всі інші члени колективу; по-друге, деяким одноманітним щоденним завдань, які гравець з часом починає виконувати автоматично, не замислюючись над їх користю чи необхідністю, при цьому кількість такого типу завдань постійно збільшується, викликаючи все більше звикання до ігрового світу.

Ідентифікована регуляція відображає спонукування гравців, яке обумовлене ставленням до ігор як до діяльності, яка тісно пов'язана з особистими цілями людини, але при цьому гравець не отримує бажаного задоволення від гри. Такі

гравці прагнуть за допомогою гри, наприклад, розвинути в собі якості, які є важливим для них, це можуть бути комунікативні навички, самооцінка, вони можуть прагнути стати більш сміливими або спритними тощо.

Для досліджуваних з зовнішньою регуляцією характерною є мотивація грати заради отримання винагороди, визнання. Для таких людей необхідним є постійне підтримання ігрового інтересу для них важливі будь-які заохочення. Саме тому, однією з форм заохочення гравців в багатокористувацьких рольових онлайн іграх є постійні конкурси, акції, вікторини, які проходять як всередині гри, так і на різноманітних форумах, сайтах гри, що об'єднують багатьох людей за межами віртуального простору.

Інтроєктвана регуляція властива гравцям, які відчуваються внутрішню потребу грати, це вид зовнішньої мотивації, при якій діяльність регулюється за допомогою зовнішніх факторів які стимулюють людину діяти певним чином. Такі люди часто відчувають почуття провини чи сорому через довготривалу перерву у грі. Це явище також можна пов'язати з наванізстю у грі «значимих інших», тобто ігровий процес MMORPG побудований не тільки на участі однієї особистості, а й на колективній відповідальності за прогрес гри, отримання нагороди тощо.

Амотивація властива респондентам, які не мають конкретних мотивів гри, вони грають за інерцією, не відчуваючи потреби в цьому і не розуміючи для чого вони це роблять. Раніше в них була мотивація для здійснення ігрової діяльності, але на момент дослідження вони втратили її та бажають скоріше позбавитися звички.

Результати дослідження ігрової мотивації за тестом-опитувальником «МАС» М. Кубишкіної представлені на рис. 2.2.5.

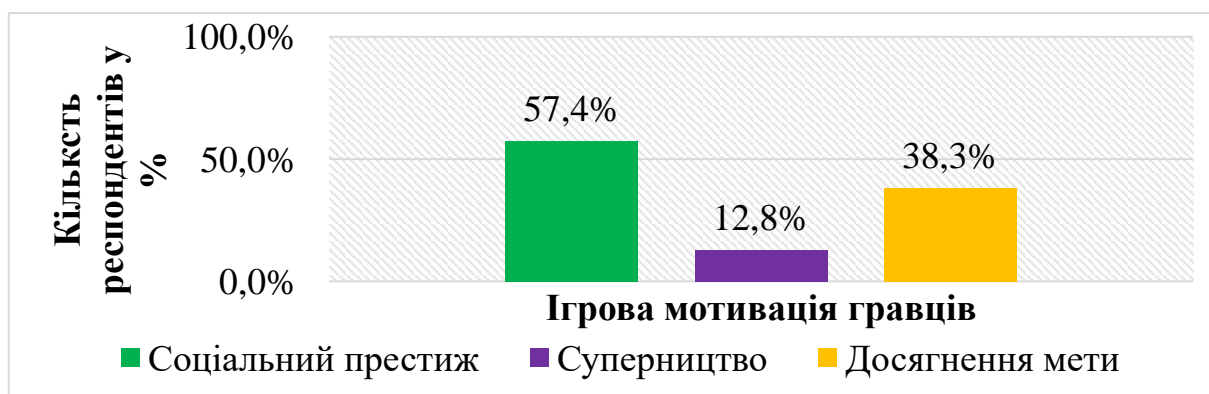


Рис. 2.2.5 Ігрова мотивація учасників MMORPG (MAC)

Як видно з рис. 2.2.5, домінуючою мотивацією для 57,4% респондентів є прагнення до соціального престижу, для 38,3% - досягнення мети, і для 12,8% опитуваних гравців важливою є мотивація суперництва.

Отже, більшість опитуваних гравців мають ігрову мотивацію, пов'язану з соціальною складовою ігрового процесу. Такі респонденти реалізують свою потребу в соціальному престижі та спілкуванні шляхом набуття його в віртуальному просторі.

В рамках багатокористувацьких рольових онлайн ігор соціальних престиж представлений багатогранним - деякі гравці обирають роль лідера групи або навіть цілої гільдії, яка може об'єднувати багато учасників гри (наприклад, у грі Perfect World склад такої гільдії може досягати двохсот людей). Інші ж гравці намагаються досягти соціального престижу шляхом посилювання свого персонажу, вони збирають найрідкіші речі у грі, при цьому витрачаючи багато часу та коштів.

Соціальний престиж в будь-якій рольовій онлайн грі є ключовою складовою комфортного проведення часу в віртуальному просторі, оскільки основні механіки взаємодії персонажів передбачають командну роботу. Якщо ж гравець має погану репутацію серед спільноти – його обмежують в ігровій діяльності інші учасники гри, наприклад, існує «чорний список» гравців. Соціальний престиж також грає важливу роль в ігровій економіці та торгівельних відносинах – оскільки віртуальний світ копіює в чомусь закони реального життя, люди, наприклад ніколи не стануть «купувати» речі у шахраїв, навіть віртуальних.

Опитувані респонденти, для яких домінуючою є мотивація досягнення мети, схильні до сприйняття гри як роботи, яку необхідно виконати заради отримання винагороди. Такі гравці схильні до колекціонування «цінних» предметів, вони виконують всі завдання у грі, особливо щоденні. Можна припустити, що такі гравці компенсують неможливість досягти певних вершин у реальному житті шляхом боротьби з системою гри, оскільки рольові ігри призначені для довготривалого ігрового процесу, в них неможливого отримати всі винагороди, тому гравці постійно ставлять собі одну мету за іншою, перетворюючи це на безкінечний процес.

Домінування мотивації суперництва означає для гравця любов до різних змагань, бойових турнірів, які дуже часто проводяться в ігровому світі заради підтримання інтересу аудиторії. Такі гравці завжди прагнуть опинитися на вершині рейтингів, досягаючи цього будь-якими методами: використовуючи нечесні шляхи до перемоги, вбиваючи інших ігрових персонажів, вивчаючи механіку гри до найменших дрібниць. Такі гравці переносять у віртуальних світ свою мету довести, що вони кращі за інших, якщо це неможливо в реальному житті. В деяких випадках, такі гравці є найбільш агресивними по відношенню до інших та мають найменший соціальний престиж, оскільки їм складно встановлювати конструктивні соціальні зв'язки навіть всередині гри. Це пов'язано з тим, що свою перевагу над іншими вони намагаються довести лише силою, навіть принижуючи інших гравців.

Результати анкетування учасників MMORPG щодо їх стажу, частоти на годин гри на добу представлені у таблиці 2.2.1.

Таблиця 2.2.1

Результати анкетування учасників MMORPG

| Критерій | Варіанти відповіді | Кількість респондентів, у % |
|--------------------------|----------------------------------|-----------------------------|
| Стаж гри | До одного року | 8,5 |
| | 1-3 роки | 23,4 |
| | 3-5 років | 23,4 |
| | Більше 5 років | 44,7 |
| Частота гри | Кожного дня | 40,4 |
| | Приблизно п'ять разів на тиждень | 46,8 |
| | 2-3 рази на тиждень | 12,8 |
| | Один раз на тиждень | - |
| Години гри на добу | До двох годин | 4,3 |
| | Від двох до п'яти годин | 42,6 |
| | Від п'яти до восьми годин | 27,6 |
| | Більше восьми годин | 25,5 |
| Щомісячні витрати на гру | Не витрачаю кошти | 23,4 |
| | до 10\$ | 40,4 |
| | 10-25\$ | 23,4 |
| | 25-50\$ | 8,5 |
| | Більше 50\$ | 4,3 |

Так, як видно з табл. 2.2.1, 44,7% опитуваних респондентів мають стаж гри більше п'яти років, 23,4% грають протягом трьох-п'яти років, 23,4% - протягом одного-трьох років і лише 8,5% мають найменший стаж гри до одного року.

Щодо частоти гри опитуваних учасників, 40,4% грають кожного дня, 46,8% - приблизно п'ять разів на тиждень, 12,8% - два-три рази на тиждень, і жодний респондент не зазначив частоту гри один раз на тиждень.

Ігровий процес кожного разу триває більше восьми годин у 25,5% опитуваних, у 27,6% цей показник становить від п'яти до восьми годин, також у 42,6% - від двох до п'яти годин на добу і лише 4,3% респондентів проводять у грі до двох годин.

Гроші на гру витрачають щомісяця 76.6% респондентів і лише 23,4% не вкладають фінанси в ігровий процес.

Результати анкетування щодо ігрової мотивації зображені на рис. 2.2.6.

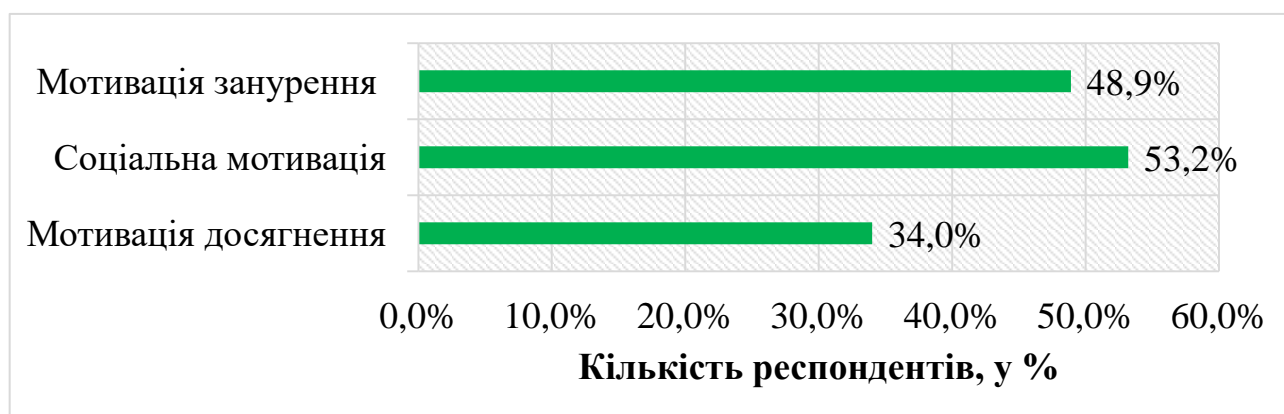


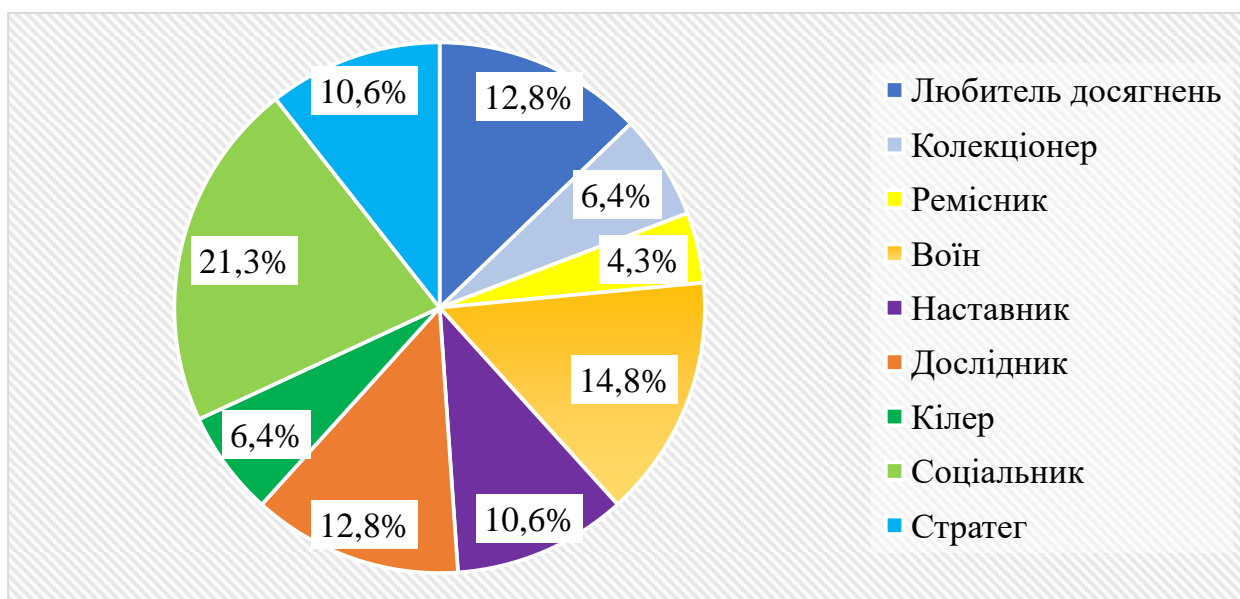
Рис. 2.2.6 Результати дослідження ігрової мотивації за допомогою анкети

Як видно з рис. 2.2.6, респонденти найбільше схильні до прояву соціальної мотивації (53,2%), найважливішим для них є соціальна взаємодія з іншими гравцями, імітація реального спілкування. Соціальні мотиви в MMORPG зумовлені спільною діяльністю всіх гравців, які об'єднані у певні спільноти всередині гри (гільдії, віртуальні сім'ї, друзі, групи, команди), вони мають спільну історію розвитку, разом досліджують віртуальний світ, виконують завдання тощо.

Мотивація занурення в гру є наступною значимою для опитуваних респондентів (48,9%). Гравці, для яких цей вид мотивації є домінуючим, прагнуть дізнатися якомога більше про віртуальний світ, вони повністю переносять свою особистість на аватара або персонажа, наділяють його тими ж якостями, схожою

зовнішністю, стилем одягу тощо. Такі гравці полюбляють різні сюжети всередині гри, для них важлива можливість впливати на історію гри, її сюжет, економіку.

Мотивація досягнення, є найменш вагомою для респондентів (34,0%). Гравці, які слідують мотивам досягнення, вкладають багато сил у розвиток свого персонажу, для них важливо досягти успіху та визнання серед ігрової спільноти, заробити грошей або реалізувати свій творчий потенціал у грі шляхом створення незвичайної зовнішності або віртуальної домівки.



Результати анкетування щодо визначення типів гравців зображені на рис. 2.2.7.

Рис. 2.2.7 Результати дослідження типів гравців за допомогою анкети

Як видно з рис. 2.2.7, 21,3% респондентів відносять себе до типу гравців «соціальники», для яких найважливішим у грі є спілкування та взаємодія з іншими гравцями. До категорії «воїн» віднесли себе 14,8% респондентів та зазначили важливість масштабних війн у ігровому просторі, відчуття адреналіну. 12,8% гравців віднесли себе до типу «любитель досягнень», для яких важливо отримати якомога більше винагороди за виконання завдань, конкурсів тощо. Також 12,8% гравців зазначили, що для них важливо досліджувати віртуальний світ, та 10,6% відмітили важливість розробки стратегії битв, знання механіки проходження завдань, умінь та віднесли себе до типу «стратег». Крім цього, 10,6% віднесли себе

до «наставників», відмітивши важливість навчання менш досвідчених гравців. Найменший відсоток досліджуваних віднесли себе до «кілерів» (6,4%), тобто змагання з іншими гравцями не є найпопулярнішим у рольових онлайн-іграх серед опитуваних гравців. Крім цього, найменше серед опитуваних респондентів «колекціонерів» (6,4%) та «ремісників» (4,3%), тобто одні з головних концепцій подібних ігор як постійне вдосконалення спорядження свого персонажа не є домінуючими серед мотивів гравців.

2.3. Аналіз зв'язку ігрової мотивації та рівнів прояву гейм-адикції

З метою виявлення кореляційних зв'язків між видом ігрової мотивації та 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.

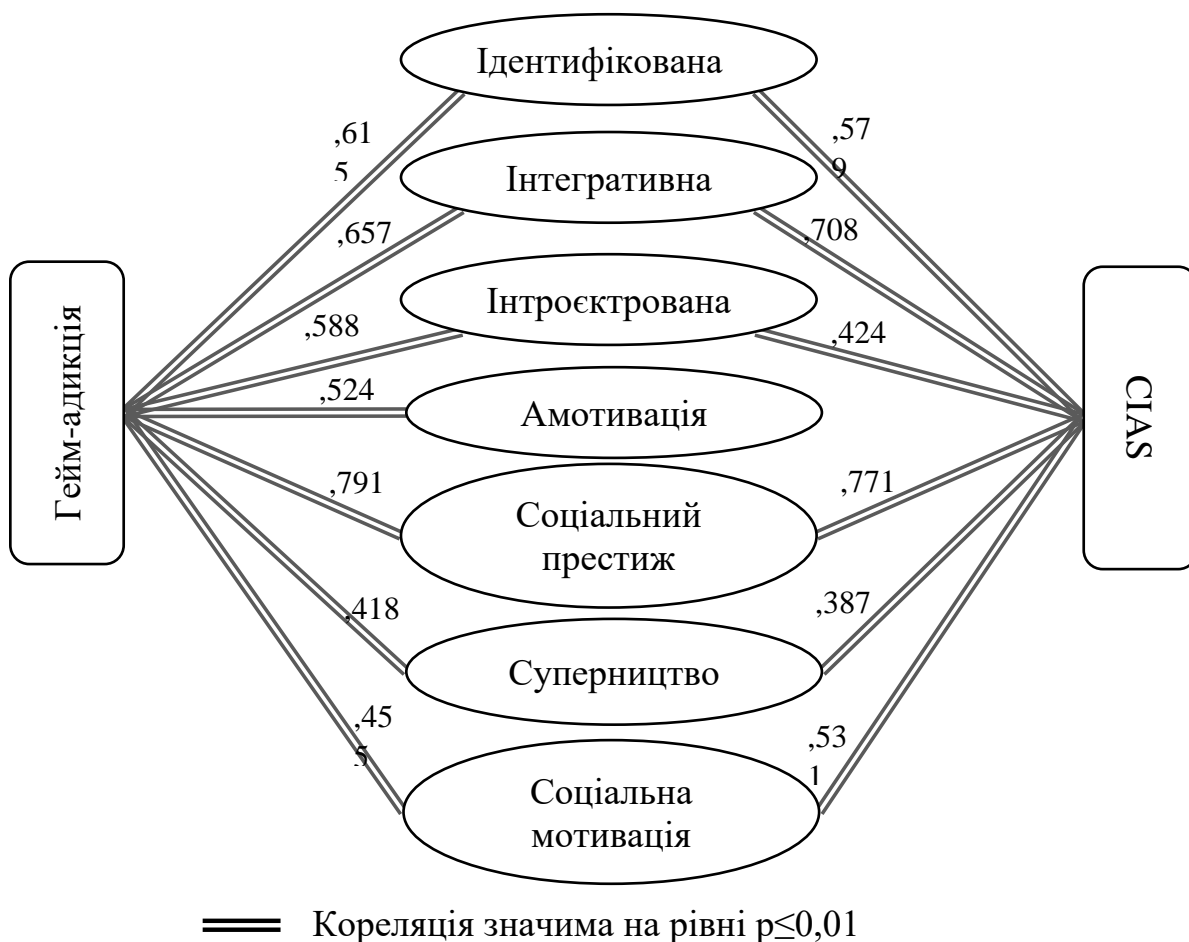


Рис. 2.3.1 Кореляційний зв'язок ігрової мотивації та рівнів прояву гейм-адикції

Як видно з рис. 2.3.1, існує двостороння кореляційна залежність на рівні значимості $p \leq 0,01$ між показником гейм-адикції за методикою М.В. Кочеткова та ідентифікованою, інтегративною, інтроєктованою ігровою мотивацією та амотивацією опитуваних респондентів за методикою GAMS; мотивацією соціального престижу та суперництва за методикою «МАС»; соціальною ігровою мотивацією за результатами анкетування геймерів. Крім цього, наявний двосторонній кореляційний зв'язок на рівні значимості $p \leq 0,01$ між інтегральним показником залежності CIAS методики Чена та такими видами ігрової мотивації: ідентифікована, інтегративна, інтроєктована, мотивація соціального престижу, суперництва та соціальна мотивація.

Таким чином, ризик розвитку гейм-адикції більший у осіб, які вмотивовані на встановлення соціальних контактів з іншими учасниками багатокористувацьких рольових онлайн ігор, що робить соціальний аспект подібних ігрових продуктів найвагомим фактором зацікавленості гравців. Так, учасники гри об'єднуються у великі спільноти, заводять друзів або навіть знаходять кохання у грі, відіграючи віртуальні весілля. При цьому гра має свої соціальні закони, норми, що входить в розріз з усталеним уявленням про «вседозволеність» в ігровому світі.

Зовсім інший характер мають романтичні відносини і прихильності в віртуальних світах [52]. Психологи, які займалися вивченням структури віртуальних світів рольових ігор, зазначають, що романтичні і дружні відносини у віртуальному світі розвиваються в зворотному порядку щодо того, як це відбувається в звичайному житті. Коли люди спілкуються віч-на-віч, відносини починаються з симпатій або сексуальних потягів, обумовлених зовнішніми ознаками партнера, а пізнання його особистісних рис і моральних якостей відбувається набагато пізніше. У віртуальних світах фізичний вигляд і соціальний статус партнера приховані. При цьому типовий характер групової діяльності супроводжується частими несподіваними стресами. Останні провокують учасників групи на природні для них спонтанні реакції в процесі спільного подолання небезпек. На цьому тлі зародження

симпатій і потягів обумовлюється виключно внутрішніми якостями партнера: манерою спілкування, витриманістю, готовністю надати допомогу і підтримку у важку хвилину, здатністю до самопожертви тощо. Спілкуючись один з одним в режимі «аватар до аватару», користувачам віртуальних світів доступні ті ж канали передачі інформації, що і при спілкуванні віч-на-віч: текст, голос, міміка, жести і пози аватарів. При аватар-опосередкованому спілкуванні в віртуальних світах несвідомо використовується мова тіла аватарів, а зовнішній вигляд аватара впливає на поведінку людини, яка ним керує і ставлення до нього інших людей приблизно таким же чином, як і при живому спілкуванні в реальному житті.

Рольові онлайн ігри моделюють ситуації реального життя, розвиваючи в гравця колективну та індивідуальну відповідальність за процес гри, в результаті чого, особистість починає відчувати тотожність ігрового простору на реального світу. Так, учасники гри починають переносити свої нереалізовані цілі реального життя у рольову гру [48], адже всередині неї вони можуть стати ким завгодно: героєм, сильним воїном, успішним торговцем, лідером великої гільдії, спритним стрільцем, магом, тендітною леді, казковим героєм.

В зоні ризику розвитку гейм-адикції є також гравці, які тісно пов'язують ігрову діяльність зі своїми життєвими цілями, розвитком важливих для них якостей, які сприймають гру як частину образу життя чи професії, для яких гра є цінністю. Рольові онлайн ігри дійсно можуть допомогати подолати якісь внутрішні бар'єри у спілкуванні, скорегувати рівень самооцінки, впевненості в собі та загалом розвиватися як особистості. Це зумовлено особливостями штучно створеного середовища гри, що сприяє децентралізації «Я» учасника гри, перенесенні його на персонажа та невеликому зниженні відповідальності за свої дії на психологічному рівні, адже однією з властивостей віртуального простору є анонімність. Але в реаліях рольових онлайн ігор ця анонімність має дуже розмиті межі і коли людина занурується в ігровий світ – важливішим стає соціальна репутація цього персонажу. Саме тому подібна мотивація може призвести до високого рівня розвитку гейм-адикції, адже людина починає наділяти віртуальні події реальними емоціями, що призводить до швидкого звикання та втрати контролю.

Крім цього, до проявів симптомів гейм-адикції схильні люди, які відчувають внутрішню прив'язаність до гри, навіть якщо гравець вже не отримує задоволення від ігрового процесу. Здебільшого це стосується гравців, які провели в одній грі декілька років – вони вже знають всі закони цього ігрового світу, мають широкі соціальні контакти, досягли певних ігрових вершин. Тобто такі особистості вже реалізували свою приховану мету, якої не могли досягти в реальному житті і тепер їх інтерес поступово згасає, але звичка «проживати» певні моменти у грі не покидає їх. Такі люди зазвичай вже готові покинути ігровий світ, але їм шкода залишати все те, чого вони так старанно досягали протягом років, всіх тих людей, з якими встановлюватися гарні відносини. Відчуття фрустрації щодо витраченого часу викликає дискомфорт, але геймерам важко уявити своє життя без щоденних ігрових турбот і їм необхідний поштовх для того щоб покинути гру, яка стала для них неначе роботою або зобов'язанням.

Висновки до другого розділу

Вивчення ігрової мотивації як чинника розвитку гейм-адикції було організоване та проведено за участю учасників MMORPG (англ. massive multiplayer online role-play games – багатокористувацькі рольові онлайн ігри), зокрема серед учасників ігор «Perfect World», «ArcheAge», «Astellia».

У дослідженні взяли участь 47 респондентів віком від 22 до 40 років, із них – 19 жінок та 28 чоловіків.

Для досягнення поставлених завдань було використано ряд психодіагностичних методик: методика діагностики гейм-адикції М.В. Кочеткова; тест інтернет-залежності Чена (шкала CIAS) в адаптації В.Л. Малигіна та К.О. Феклісова; шкала мотивації геймінгу (Gaming Motivation Scale (GAMS)); тест-опитувальник «МАС» М. Кубишкіної; авторська анкета дослідження сприйняття гри та мотивації учасників MMORPG.

За результатами дослідження гейм-адикції за методикою М.В. Кочеткова, було встановлено, що більшість опитуваних учасників багатокористувацьких рольових

онлайн ігор мають показник вищий за середній бал гейм-адикції, встановлений автором методики. При цьому домінуючими компонентом адиктивних проявів є ставлення до гри, менше вираженим є компонент особистісних відносин, совсім не виражені фізичні прояви залежності.

Результати дослідження залежної поведінки за тестом Чена (шкала CIAS) в адаптації В.Л. Малигіна та К.О. Феклісова свідчать про переважання схильності до виникнення залежної поведінки опитуваних гравців. Аналіз вираженості компонентів залежної поведінки за тестом Чена (шкала CIAS) показав домінування у респондентів проблем з управлінням часом (TM) та симптомів толерантності (Tol). Менш вираженими при цьому є симптоми відміни (Wit) та компульсивні симптоми (Com). Найменшою є вираженість внутрішньо особистісних проблем та проблем зі здоров'ям (IH).

Діагностики ігрової мотивації учасників рольових онлайн ігор за шкалою мотивації геймінгу (GAMS) показала найбільшу вагомість внутрішньої мотивації для респондентів. Інші види ігрової мотивації розташовані в порядку зменшення вираженості: інтегративна, ідентифікована, зовнішня, інтроєктрована та амотивація.

Результати дослідження ігрової мотивації за тестом-опитувальником «МАС» М. Кубишкіної свідчать про домінування прагнення до соціального престижу. Менш вираженою для опитуваних учасників рольових онлайн ігор є мотивація досягнення мети, найменшою – мотивація суперництва.

Згідно з результатами анкетування учасників MMORPG, переважна кількість опитуваних гравців має стаж гри більше п'яти років, частота гри при цьому становить переважно п'ять-сім днів на тиждень. Більшість респондентів проводять у ігровому просторі від п'яти годин на добу та щомісяця витрачають кошти на гру.

За результатами анкетування, респонденти найбільше схильні до прояву соціальної мотивації, найважливішим для них є соціальна взаємодія з іншими гравцями, імітація реального спілкування. Мотивація занурення в гру є наступною значимою для опитуваних респондентів, а найменш ваговою є мотивація досягнення.

Крім цього, за допомогою анкети було досліджено психотипи гравців, які втілюються в основних мотивах ігрової діяльності учасників багатокористувацьких рольових онлайн-ігор. Так, було встановлено, що більшість респондентів відносять себе до типу гравців «соціальники», для яких найважливішим у грі є спілкування та взаємодія з іншими гравцями. Інші психотипи розташовані в порядку зменшення вираженості: «воїн», «любитель досягнень», «дослідник», «стратег», «наставник», «кілер», «колекціонер», «ремісник».

За результатами математичної обробки даних за допомогою коефіцієнта рангової кореляції Спірмена для визначення непараметричної міри статистичної залежності між двома змінними, було встановлено, що існує двосторонній кореляційний зв'язок між показником гейм-адикції за методикою М.В. Кочеткова та ідентифікованою ($p \leq 0,01$), інтегративною ($p \leq 0,01$), інтроєктрованою ігровою мотивацією ($p \leq 0,01$) та амотивацією ($p \leq 0,01$) опитуваних респондентів за методикою GAMS; мотивацією соціального престижу ($p \leq 0,01$) та суперництва ($p \leq 0,01$) за методикою «МАС»; соціальною ігровою мотивацією за результатами анкетування геймерів ($p \leq 0,01$). Крім цього, наявний двосторонній кореляційний зв'язок між інтегральним показником залежності CIAS методики Чена та такими видами ігрової мотивації: ідентифікована ($p \leq 0,01$), інтегративна ($p \leq 0,01$), інтроєктрована ($p \leq 0,01$), мотивація соціального престижу ($p \leq 0,01$), суперництва ($p \leq 0,01$) та соціальна мотивація ($p \leq 0,01$).

Таким чином, було встановлено, що існує зв'язок ігрової мотивації та рівня прояву гейм-адикції учасників багатокористувацьких рольових онлайн ігор. Так, ризик розвитку гейм-адикції більший у осіб: 1) які вмотивовані на встановлення соціальних контактів з іншими учасниками багатокористувацьких рольових онлайн ігор; 2) які тісно пов'язують ігрову діяльність зі своїми життєвими цілями, розвитком важливих для них якостей; 3) які сприймають гру як частину образу життя чи професії, для яких гра є цінністю, які відчувають внутрішню прив'язаність до гри, навіть якщо гравець вже не отримує задоволення від ігрового процесу.

РОЗДІЛ 3

ШЛЯХИ НАДАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ ПРИ ПОДОЛАННІ ГЕЙМ-АДИКЦІЇ

3.1. Розробка та впровадження тренінгу зниження рівня гейм-адикції

Зважаючи на динамічний розвиток та деструктивність впливу гейм-адикції на особистість учасників багатокористувацьких рольових онлайн ігор, було розроблено психологічний тренінг особистісного зростання, спрямований на зниження рівня гейм-адикції шляхом розвитку рефлексії, самопізнання, комунікативних навичок, навичок самоконтролю поведінки та часу, проведеного у грі (Додаток Г).

За допомогою тренінгу відпрацьовуються навички поведінки в екстремальних ситуаціях, розвиваються здібності справлятися зі стресами без звернення до деструктивних повсякденних звичок. Учасники тренінгу навчаються стратегіям поведінки в важких психологічних умовах швидко мінливого світу та вмінням пошуку ефективних способів самореалізації, що стосується й нереалізованої життєвої мети, яка компенсується особистістю в віртуальному просторі.

Тренінг являє собою комплекс групових та індивідуальних вправ, які спрямовані на вирішення тих проблем індивідуально-психологічного та соціального розвитку учасників ігрової спільноти, які ведуть до адиктивних проявів у поведінці і зокрема до гейм-адикції.

Крім цього, важливою частиною психологічного тренінгу зниження рівня гейм-адикції є психоосвіта учасників щодо механізмів розвитку залежності, впливу гри на психіку особистості, особливостей сприйняття учасниками гри віртуального світу та ототожнення його з реальним життям, причин та наслідків надмірного захоплення рольовими онлайн іграми тощо [53].

Мета тренінгу: зниження рівня гейм-адикції.

Завдання тренінгу:

- 1) формування комплексного розуміння механізмів розвитку гейм-адикції учасників MMORPG;
- 2) розвиток вміння аналізувати особливості сприйняття геймерами віртуального простору;
- 3) виховання здатності до самоконтролю та управління часом перебування у грі;
- 4) розвиток самопізнання, емоційного інтелекту;
- 5) розвиток комунікативних навичок;
- 6) формування мотивації на переоцінку стилю життя.

Методи та форми роботи: міні-лекції за тематикою кожного модулю, індивідуальні та групові психологічні вправи, вправи-розминки, групові дискусії, рольові ігри, мозковий штурм, груповий малюнок.

Обладнання: папір А4, олівці, маркери, фліпчарт, роздатковий матеріал, дитячий м'яч, фарби, ватмани, кольорова крейда, дошка. Обладнання відповідно до кількості людей у групі.

Цільова аудиторія: студенти, молодь, люди дорослого віку, які захоплюються комп'ютерними іграми жанру багатокористувацьких рольових онлайн ігор та мають прояви симптомів гейм-адикції.

План тренінгу:

Модуль I: «Психологічна освіта та мотивація геймінгу».

Модуль II: «Самопізнання та розширення внутрішніх ресурсів».

Модуль III: «Переоцінка ставлення до віртуальної реальності».

Модуль IV: «Міжособистісні стосунки та комунікативні стилі».

Модуль V: «Переоцінка стилю життя».

Структура кожного модулю:

- вступна частина: привітання, виявлення очікувань;
- основна частина: теоретичний та практичних блок;
- заключна частина: оцінка ефективності тренінгу, зворотній зв'язок.

Організація тренінгу:

Форма проведення – групова. Кількість учасників – 8-12.

Тривалість тренінгу – 3 години один модуль (всього 5 днів, 15 годин).

Програма тренінгу представлена в табл. 3.1.1.

Таблиця 3.1.1

Програма тренінгу зниження рівня прояву гейм-адикції

| № | Вид роботи | Матеріали | Час |
|--|---|---|--|
| Модуль I: «Психологічна освіта та мотивація геймінгу» (3 години) | | | |
| 1. | Вступна частина - Привітання - Виявлення очікувань учасників - Встановлення правил - «Моє ім'я» | Папір А4 Олівці Маркери | (60 хв.) 10 хв. 10 хв. 10 хв. 30 хв. |
| 2. | Основна частина | | (100 хв.) |
| | <i>Теоретичний блок</i> - Міні лекція | Фліпчарт | 20 хв. |
| | <i>Практичний блок</i> - Мозковий штурм - Рольова гра | Папір А4 Олівці Маркери | 30 хв. 50 хв. |
| 3. | Заключна частина - Отримання зворотного зв'язку від учасників - Оцінка ефективності тренінгу | | (20 хв.) 10 хв. 10 хв. |
| Модуль II: «Самопізнання та розширення внутрішніх ресурсів» (3 години) | | | |
| 1. | Вступна частина - Привітання - Виявлення очікувань учасників - «Портрет ідеального гравця» | Папір А4 Маркери Олівці | (40) 5 хв. 5 хв. 30 хв. |
| 2. | Основна частина | | (120 хв.) |
| | <i>Теоретичний блок</i> - Міні-лекція | Фліпчарт | 20 хв. |
| | <i>Практичний блок</i> - «Яка я книга?» - «Я-подарунок людству» - «Ресурс» | Роздаткові матеріали Папір А4 Маркери | 35 хв. 35 хв. 30 хв. |
| 3. | Заключна частина - Отримання зворотного зв'язку від учасників - Оцінка ефективності тренінгу | | (20 хв.) 10 хв. 10 хв. |
| Модуль III: «Переоцінка ставлення до віртуальної реальності» (3 години) | | | |
| 1. | Вступна частина | | (30 хв.) |

| | | | |
|--|---------------------------------|--|--------|
| | - Привітання | | 15 хв. |
| | - Виявлення очікувань учасників | | 15 хв. |

Продовження таблиці 3.1.1

| | | | |
|---|--|----------|-----------|
| 2. | Основна частина | | (130 хв.) |
| | <i>Теоретичний блок</i> | Фліпчарт | |
| | - Міні-лекція | | 20 хв. |
| | <i>Практичний блок</i> | Фліпчарт | |
| | - «Мій звичайний ідеальний день» | Маркери | 40 хв. |
| | - «Щастя» | М'яч | 25 хв. |
| | - «Контраргумент» | | 20 хв. |
| | - «Управління часом» | | 25 хв. |
| 3. | Заклучна частина | | (20хв.) |
| | - Отримання зворотного зв'язку від учасників | | 10 хв. |
| | - Оцінка ефективності тренінгу | | 10 хв. |
| Модуль IV: «Міжособистісні стосунки та комунікативні стилі» (3 години) | | | |
| 1. | Вступна частина | | (20 хв.) |
| | - Привітання | | 10 хв. |
| | - Виявлення очікувань учасників | | 10 хв. |
| 2. | Основна частина | | (140 хв.) |
| | <i>Теоретичний блок</i> | Фліпчарт | |
| | - Міні-лекція | | 20 хв. |
| | <i>Практичний блок</i> | Ватмани | |
| | - «Ефективна команда» | Фарби | 45 хв. |
| | - Групова дискусія | Маркери | 25 хв. |
| | - «Важливі якості для спілкування» | Папір А4 | 50 хв. |
| 3. | Заклучна частина | Фліпчарт | (20 хв.) |
| | - Отримання зворотного зв'язку від учасників | Маркери | 10 хв. |
| | - Оцінка ефективності тренінгу | | 10 хв. |
| Модуль V: «Переоцінка стилю життя» (3 години) | | | |
| | Вступна частина | Папір А4 | (20 хв.) |
| | - Привітання | Маркери | 10 хв. |
| | - Виявлення очікувань учасників | Олівці | 10 хв. |
| | Основна частина | | (120 хв.) |
| | <i>Теоретичний блок</i> | Фліпчарт | |
| | - Міні-лекція | | 20 хв. |
| | <i>Практичний блок</i> | Маркери | |
| | - «Кінострічка» | Олівці | 40 хв. |
| | - «Розуміння мети» | Папір А4 | 30 хв. |
| | - «Життєве кредо» | | 30 хв. |
| | Заклучна частина | Фліпчарт | (40 хв.) |
| | - Отримання зворотного зв'язку від учасників | Маркери | 10 хв. |

| | | |
|--------------------------------|--|--------|
| - Оцінка ефективності тренінгу | | |
| - «Діаграма» | | 15 хв. |
| - Прощання | | 15 хв. |

3.2. Оцінка ефективності впливу тренінгу зниження рівня гейм-адикції

Дослідження ефективності розробленої тренінгової програми проводилося на базі ТОВ «Tonar Systems» за участю 12 осіб чоловічої статі. Безпосередньо перед початком тренінгової роботи проводилося опитування, в результаті якого було виявлено, що респонденти віком від 21 до 27 років є учасниками таких багатокористувацьких ігор як World of Tanks та, зокрема, рольових ігор як World of Warcraft, Lineage II, Blade & Soul, Aion. У грі більшість респондентів проводять кожен день більше ніж три години, при цьому кожен з них витрачає гроші на ігровий процес щомісяця, їх ігровий стаж становить від трьох до семи років.

Діагностика рівня гейм-адикції до та після впровадження тренінгової програми здійснювалась за методиками діагностики гейм-адикції М.В. Кочеткова та тесту інтернет-залежності Чена (шкала CIAS) в адаптації В.Л. Малигіна та К.О. Феклісова. Кількісні показники отриманих результатів представлені в табл. 3.2.1.

Таблиця 3.2.1

Кількісні результати дослідження ефективності тренінгу зниження рівня гейм-адикції

| Респондент | Показник гейм-адикції за методиками | | | | | |
|------------|-------------------------------------|-------|-------------|------|-------|-------------|
| | ДГА | | | CIAS | | |
| | До | Після | Різниця (%) | До | Після | Різниця (%) |
| 1. | 83 | 74 | 10,8% | 72 | 66 | 8,3% |
| 2. | 75 | 68 | 9,3% | 66 | 59 | 9,3% |
| 3. | 84 | 72 | 14,3% | 70 | 58 | 17,1% |
| 4. | 60 | 55 | 8,3% | 59 | 55 | 6,8% |
| 5. | 93 | 86 | 7,5% | 74 | 67 | 9,5% |
| 6. | 63 | 60 | 4,8% | 65 | 58 | 4,6% |
| 7. | 74 | 61 | 17,6% | 57 | 44 | 22,8% |
| 8. | 89 | 78 | 12,4% | 78 | 67 | 14,1% |

| | | | | | | |
|----|----|----|-------|----|----|-------|
| 9. | 67 | 59 | 11,9% | 65 | 61 | 6,2% |
| 10 | 70 | 65 | 7,1% | 63 | 60 | 4,8% |
| 11 | 78 | 72 | 7,7% | 67 | 64 | 4,5% |
| 12 | 88 | 74 | 15,9% | 77 | 66 | 14,3% |

В результаті отриманих показників гейм-адикції на контрольному етапі можна зробити кількісний і якісний аналіз отриманих результатів, а також провести порівняльний аналіз і виявити статистичну значимість відмінностей результатів на констатувальному етапі.

Так, як видно з табл. 3.2.1, було проведено кількісний аналіз отриманих результатів після впровадження тренінгової програми, в результаті чого було виділено різницю показників до та після впливу у відсотках. За результатами кількісного аналізу ефективності програми спостерігається зниження показників гейм-адикції за обома психодіагностичними методиками.

З метою визначення ефективності впровадженої тренінгової програми, було здійснено перевірку на нормальність розподілу за критерієм Колмогорова-Смірнова, після чого використано математичний Т-критерій Стюдента для залежних вибірок. Оцінка проводилася на електронному ресурсі в режимі онлайн – розрахунку.

У Додатку Д представлено значення коефіцієнта Стюдента при оцінці статистичної значущості відмінностей показників гейм-адикції до та після тренінгового впливу учасників багатокористувацьких рольових онлайн ігор.

Згідно з результатами обчислення, за методикою діагностики гейм-адикції М.В. Кочеткова $t_{емп}=8,3$, за тестом інтернет-залежності Чена (шкала CIAS) в адаптації В.Л. Малигіна та К.О. Феклісова $t_{емп}=7,1$. При критичних значеннях $t_{кр}=2,2(p\leq 0,05)$ та $t_{кр}=3,11(p\leq 0,01)$, емпіричне значення критерію потрапляє у зону значення, оскільки $t_{емп}>t_{кр}(p\leq 0,01)$. Графічне зображення отриманих результатів представлено на рис. 3.2.1.

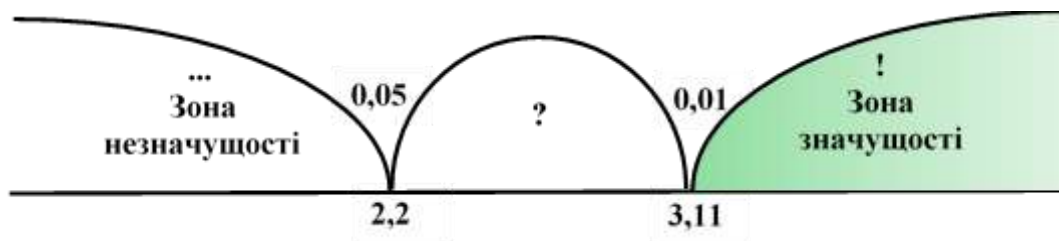


Рис.3.2.1 Зона значущості різниці емпіричного значення Т-критерія Стьюдента

Таким чином, показники після формувального впливу є значуще нижчими за показники до корекційного впливу, що свідчить про статистично значуще зниження показників гейм-адикції респондентів та про ефективність впровадження тренінгу.

Так, не зважаючи на позитивний результат дослідження, для повного підтвердження гіпотези про ефективність запропонованого тренінгу зниження гейм-адикції варто збільшити час етапу формуючого експерименту, оскільки процес особистісного зростання, формування мотивації на життєві зміни та відмову від деконструктивних способів самореалізації є тривалим процесом. Крім цього, процес подолання залежності є важким для особистості та йому властиві рецидиви, тому варто провести повторну діагностику рівня прояву симптомів гейм-адикції через пів року або рік, а також збільшити обсяг вибірки.

3.3. Практичні рекомендації психологам щодо надання психологічної допомоги гейм-адиктам

На основі проведеного дослідження розроблено рекомендації для психологів у вигляді моделі процесу психологічного консультування людей з гейм-адикцією, яка представлена у таблиці 3.3.1.

Модель базується на програмі психологічної допомоги РІРАТІС [54], мотиваційному інтерв'юванні [35; 61] та стратегії психологічного консультування на основі ресурсного підходу О.В. Камінської [19; 20]. Головна роль терапевта

(консультанта) у запропонованій моделі - виявляти і підсилювати внутрішню, властиву клієнту мотивацію на зміну.

Консультативна модель складається з шести модулів та етапу завершення:

- мета першого модулю в усвідомленні залежності та розвитку мотивації клієнта на подальшу роботу;
- другий модуль спрямований на роботу саме з залежною поведінкою: пошуки її причин та альтернативних поведінкових патернів задля заміщення цієї поведінки;
- третій модуль полягає у переоцінці клієнтом власної особистості, розширенні внутрішніх ресурсів;
- четвертий модуль направлений на розвиток навичок міжособистісної взаємодії для того, аби клієнт навчився встановлювати відносини поза межами віртуального простору;
- п'ятий модуль має за мету переоцінку сімейних цінностей та встановлення нових адаптивних родинних стосунків;
- шостий модуль спрямований на самостійний пошук клієнтом нових ресурсів та видів діяльності, які спрямовані на профілактику рецидивів та допоможуть підтримувати досягнуті під час терапії результати;
- завершальний етап передбачає підведення підсумків, оцінку та корекцію обраних клієнтом методів самокерівництва, профілактики залежної поведінки, заохочення клієнта до подальшого підтримання набутих змін, постійного розвитку та включає тримісячний нагляд, який надається клієнту задля корекції можливих рецидивів або пошуку засобів особистісного зростання.

Таблиця 3.3.1

Модель психологічної допомоги при подоланні гейм-адикції

| Зміст психологічної допомоги | Стратегії та методи роботи з клієнтом |
|--|---|
| <i>Модуль 1. Психологічна освіта та мотивація (три сеанси)</i> | |
| Мотиваційне інтерв'ю | Активне слухання, емпатія, окреслення проблемної ситуації, робота з супротивом, техніки «звичайний день», «минуле, теперішнє, майбутнє». |
| Постановка мети для створення початку життєвих змін, які сприятимуть | Підкріплення самомотивації; вивчення особистісних цінностей; баланс прийняття рішень (Decisional balance); активна участь психотерапевта; протиставлення нетерапевтичних цілей; |

| | |
|--|---|
| організації та прийняття відповідальності за повсякденні звички | формулювання запитів для підвищення відповідальності та незалежності.. |
| Психоосвіта щодо неадаптивного та адаптивного користування MMORPG, переваг та недоліків, особливостей сприйняття їх віртуальної реальності | Керівництво та інструкція самоспостереження для вивчення особливостей користування MMORPG; використання мотиваційних методів, саморегуляція шляхом самоспостереження; техніки ведення переговорів; індивідуальна психоосвіта. |
| Сімейна психоосвіта (опціонально для дітей та подружніх пар) | Робота з сумнівами, зміст та регулювання тривоги, спостереження зі сторони родини, перші рекомендації щодо раціонального геймінгу. |

Продовження таблиці 3.3.1

| Модуль 2. Психотерапія залежності (n'ять сеансів) | |
|--|--|
| Керування стимулом залежності, прагнення та здатність до самоконтролю, ірраціональні переконання | Приклади реальних ситуацій втрати контролю; аналізування змісту складнощів самоконтролю; зв'язок емоцій, думок та поведінки; техніки контролю стимулу, позитивного підкріплення, самопідкріплення, актуалізування емоцій. |
| Неадаптивні копінги, які пов'язані з залежністю та низьким самоконтролем | Інтерпретація думок, пов'язаних з залежною поведінкою; сприяння новим адаптивним реакціям в ситуаціях дискомфорту. |
| Когнітивне переналаштування, когнітивні викривлення та ірраціональні думки, які заважають контролю поведінки | Виявлення та реструктування когнітивних викривлень і ірраціональних думок; терапевтична робота, пов'язана з раціонально-емотивною терапією Елліса та когнітивною терапією Бека, пояснення моделі АВС; вправи на самостійне використання моделі АВС; сократівський діалог; вправи, пов'язані з уявними ситуаціями та поведінковими реагуваннями на них. |
| Вирішення проблем, пов'язаних з залежністю | Виявлення проблемних ситуацій, емоцій та думок які вони викликають; рольове програвання реальних ситуацій з їх альтернативними поведінковими реакціями |
| Обговорення підводних каменів - зникнення потягів може призвести до недоречної поведінки | Управління процесом викладення думок для перебудови компульсивної поведінки в адаптивну і підконтрольну діяльність |
| Модуль 3. Внутрішньо особистісна терапія (n'ять сеансів) | |
| Рівні ідентичності через самоаналіз, стабільність особистості та ідентичність в залежності | Сприяння вираженню емоцій та їх контролю, рефлексивні запитання з приводу ідентичності, підкріплення процесу особистісного дозрівання та зростання |
| Самооцінка, почуття власної гідності | Стимулювання позитивних та активних думок, створення та зміна самооцінки на позитивну за допомогою технік неповних фраз, аналізу ситуацій, пов'язаних з успіхом. |
| Емоціональний інтелект, розвиток самопізнання | Техніки розвитку емоційного інтелекту, дихання та розслаблення, вправи на емоційну регуляцію. |
| Стратегії формування адаптивної поведінки, самоконтроль тривоги та негативних емоцій | Навчання альтернативним емоційним реакціям, стратегіями саморегуляції та самонавчання. |

| | |
|---|--|
| Навички та стратегії вирішення внутрішньо особистісних проблем, самоконтроль конфліктів. | Розвиток адаптивних реакцій, пов'язаних з повсякденним життям, глибинного розуміння природи конфліктів, практикування навичок в реальних ситуаціях. |
| Модуль 4. Міжособистісні стосунки (два сеанси) | |
| Міжособистісне спілкування, стилі спілкування | Психосвіта щодо вербального та невербального спілкування, рольові ігри, стимулювання діяльності, пов'язаної з спілкуванням. |
| Впевненість та емоційний, поведінковий, комунікативний стилі реагування на співрозмовника | Виявлення патернів міжособистісного спілкування, розвиток навичок ефективного вирішення проблем: аналізування, виділення суттєвого, прагнення до співробітництва, співпереживання. |

Завершення таблиці 3.3.1

| | |
|---|--|
| Модуль 5. Сімейні стосунки (три сеанси) | |
| Сімейне спілкування, сімейні кордони | Активне слухання, розвиток навичок контролю негативних емоцій у сімейному спілкуванні; домашні завдання на повсякденне застосування отриманих знань у реальному житті; наприклад, методи ведення переговорів, засвоєння правил некритичного спілкування. |
| Встановлення стосунків | Визначення типу сімейних стосунків, встановлення нових адаптивних родинних стосунків. Модуль включає домашні завдання на покращення нових сімейних навичок та прояву своїх почуттів. |
| Модуль 6. Створення нового образу життя (два сеанси) | |
| Спостереження, пов'язані з покращеннями | Аналізування досягнутих цілей та навичок, виділення позитивних змін та нових адаптивних навичок, засвоєння стратегій самоспостереження задля зберігання досягнутих змін та пошуку балансу між теперішньою життєвою ситуацією та життям до терапії. |
| Альтернативні заняття | Пошук нових видів діяльності та захоплень, якими можна замінити ігри, які будуть приносити радість та користь, техніка «розширення горизонтів бачення світу». |
| Профілактика рецидивів | Аналіз теперішніх емоцій та ситуацій, які можуть викликати рецидив, пошук ресурсів. |
| Завершення та тримісячний нагляд | |

З метою попередження розвитку гейм-адикції було розроблено психологічний просвітницький захід в форматі бесіди. Умовно бесіду розділено на підпункти:

1. Чим саме MMORPG викликають залежність та чому так важко припинити грати?
2. Які існують стадії розвитку гейм-адикції та як розпізнати залежність?
3. Як розділяти віртуальний світ та реальне життя?

Підхід до створення ігор змінюється з кожним роком, раніше ігри створювали для того щоб люди постійно купували нові, але MMORPG це зазвичай світ, який

створюють роками та він не зазнає значних змін. Наприклад, оновлення таких ігор можуть випускати один раз на рік або декілька років, не втрачаючи гравців. Як же люди можуть грати в одну гру роками та проводити в ній цілий день?

MMORPG часто побудовані так, аби тримати гравця «на гачку» постійно, навіть коли гра вже не цікава. Робиться це шляхом поступово звикання та занурення у світ гри. Спочатку гравцю пропонують ознайомитися з деякими механіками гри, але не наголошують на «правильній», тобто гравець сам обирає стиль своєї гри, смакуючи різні варіанти та зупиняючись на своєму власному. Разом з підвищенням рівня персонажу, перед гравцем відкриваються все нові й нові горизонти гри, підкріплюючи його інтерес, занурюючи у сюжет гри, привабливі картинки тощо. В кінці кінців перед гравцем залишаються лише щоденні завдання, які необхідно робити постійно, аби досягти високого рейтингу у грі.

На цьому етапі вмикається ще один механізм таких ігор – ці щоденні завдання дають «високу» винагороду лише в тому випадку, якщо робити їх якомога більше та частіше та колекціонувати певні ігрові предмети, при цьому сам денний «заробіток» може бути не настільки вагомим. Саме тому більшість гравців починають вкладати в гру гроші – лише так можливо скоріше досягти бажаної ігрової мети. Щодо винагороди за гру, часто нових гравців очікують різного роду «подарунки», які значно полегшують ігровий процес, також періодично локалізатори ігор влаштовують різні конкурси, вікторини, акції, які дозволяють гравцям відчувати, що про них «піклуються» та спонукають боротися за ці призи.

Ще один механізм подібних ігор «грай, або програєш» - це означає, що механіка гри часто передбачує якісь «штрафи» за відсутність у грі, наприклад, якщо Ви проведете у грі менше ніж дві години – не отримаєте щоденну винагороду або, як це представлено у грі «Perfect World», вам потрібно буде заплатити ігрову валюту за очищення свого «будинку».

Але всі ці механізми не працювали б так добре, якщо б не було найголовнішого – соціальної складової гри, що змушує гравця зануритися у віртуальний світ з головою, знаходити друзів, напарників, навіть заводити відносини та одружуватися у грі. Все це викликає відчуття причетності до чогось, що оточує

твого персонажа. Важливим також є наявність аватар-опосередкованого середовища, що дозволяє беззаперечно проектувати свою особистість на персонажа, змінювати йому зовнішність, обирати будь-яке ім'я, одяг тощо. Соціальна складова таких ігор також має специфічну ознаку в плані того, що гравці зазвичай спілкуються не через чат, а застосовують додаткові голосові програми. При цьому гравці-одинаки зазвичай менше проводять часу у грі ніж ті, що об'єднуються у великі спільноти. Часто у таких геймерів з'являється підвищене відчуття відповідальності за спільну ігрову мету, оскільки прогрес залежить від командної роботи та від кожного учасника.

Участь в соціальному житті гри створює вкрай сприятливі умови для задоволення соціальних потреб, набуття почуття радості і задоволення, пом'якшення негативної дії дистресів, відключення від побутових проблем і сімейних негараздів. Дружні ігрові компанії відрізняються щирими, емоційно насиченими відносинами і часто приносять навіть більше радості, ніж знаходження в колі сім'ї.

MMORPG - вільна діяльність, оскільки людина сама обирає роль, яка усвідомлюється як несправжня і лежить за рамками повсякденного життя, розігрується в віртуальному світі, ізольованому від реального, і яка обмежена часом і віртуальним простором, впорядкована відповідно до жорстких правил і закликає до об'єднання гравців з певною атрибутикою.

Стадії гейм-адикції мають свою динаміку розвитку – спочатку відбувається етап адаптації до ігрового простору, після чого настає період різкого зростання, коли людина починає занурюватися у віртуальний світ, пізнавати його та отримувати задоволення від процесу, при цьому час починає спливати непомітно для гравця, швидко формується залежність. В результаті зростання, величина досягає деякої точки максимуму, яка є різною для кожного гравця та залежить від індивідуально-особистісних характеристик. Сила залежності на деякий час стає стійкою, а потім починає спадати та, знову досягаючи деякої точки, залишається незмінною протягом тривалого часу. Найбільш безпечним є, коли геймер зупиняється на другій, або на початку третьої стадії, тоді динаміка розвитку ігрової

залежності може бути представлена трьома періодами: 1) ознайомлення з можливостями комп'ютерної гри; 2) початок формування залежності; 3) стабілізація - поступово ігрова діяльність згасає, оскільки простір гри освоюється і перестає приваблювати людину, однак залежність залишається на помірному рівні, активізуючись в періоди криз і стресів, коли геймер намагається знайти для себе щось нове.

Розпізнати залежність можливо самостійно, якщо прислухатися до своїх внутрішніх переживань та фізичного стану організму. Так, ознаками розвитку залежності є нав'язливі думки про гру, збільшення ігрового часу, симптоми відміни (коли довготривале перебування за межами гри викликає неприємні відчуття), порушення сну, зниження привабливості реального життя та попередніх інтересів, звуження кола міжособистісних контактів, збільшення толерантності до ігрової діяльності (коли людина починає думати, що це нормально більше часу проводити за улюбленим вподобанням і цей час постійно зростає), продовження ігрової діяльності при відсутності задоволення від процесу, коли гра перетворюється в рутинну роботу.

Важливо розділяти віртуальний світ та реальне життя, адже люди з якими геймер спілкується в ігровому просторі, частіше за все там і залишаються. Потрібно слідкувати за тим, щоб віртуальність не захоплювала все життя, а залишати час для зустрічей з друзями чи навіть просто прогулянок на свіжому повітрі. Важливо мати інші інтереси за межами комп'ютеру – спорт, читання, малювання, будь-яке хобі, на яке необхідно виділяти час. Важливо не ставитися до гри як до роботи, особливості онлайн-ігор в тому, що людина не може поставити її на паузу та піти, адже часто є небажання «підвести» інших людей, свою команду. Тому важливо обмежувати ігровий час, це може бути година, дві, три чи навіть п'ять, але це має бути свідомо встановлений час, наприкінці якого гра закінчується та починається реальне життя.

Висновки до третього розділу

На основі отриманих результатів щодо вивчення ігрової мотивації як чинника розвитку гейм-адикції учасників багатокористувацьких рольових онлайн ігор, було визначено шляхи надання психологічної допомоги при подоланні гейм-адикції. Зокрема, розроблено та впроваджено програму соціально-психологічного тренінгу зниження рівня гейм-адикції.

Тренінг зниження рівня гейм-адикції призначений для студентів, молоді та людей дорослого віку, які захоплюються рольовими онлайн іграми та мають прояви симптомів гейм-адикції. Серед завдань тренінгу важливими є, насамперед, формування комплексного розуміння механізмів розвитку гейм-адикції учасників MMORPG; розвиток вміння аналізувати особливості сприйняття геймерами віртуального простору; виховання здатності до самоконтролю та управління часом перебування у грі; розвиток самопізнання, емоційного інтелекту; розвиток комунікативних навичок; формування мотивації на переоцінку стилю життя.

Перелік форм та методів роботи запропонований під час тренінгу включає міні-лекції за тематикою кожного модулю, індивідуальні та групові психологічні вправи, вправи-розминки, групові дискусії, рольові ігри, мозковий штурм, груповий малюнок.

Розроблений тренінг зниження рівня гейм-адикції складається з п'яти модулів, що стосуються психологічної освіти та мотивації геймінгу, самопізнання та розширення внутрішніх ресурсів, переоцінки ставлення до віртуальної реальності, міжособистісних стосунків та комунікативних стилів, переоцінки стилю життя.

Тренінг розрахований на групову форму роботи 8-12 осіб. Рекомендована тривалість тренінгу – п'ять днів по три години на один модуль. Структура кожного модулю включає вступну частину (привітання, виявлення очікувань), основну частину (теоретичний та практичний блок) та заключну частину (оцінка ефективності тренінгу, зворотній зв'язок).

Дослідження ефективності розробленої тренінгової програми проводилося на базі ТОВ «Tonar Systems» за участю 12 осіб чоловічої статі віком від 21 до 27 років, які є учасниками таких багатокористувацьких ігор як World of Tanks та, зокрема, рольових ігор як World of Warcraft, Lineage II, Blade & Soul, Aion.

Діагностика рівня гейм-адикції до та після впровадження тренінгової програми здійснювалась за методиками діагностики гейм-адикції М.В. Кочеткова та тесту інтернет-залежності Чена (шкала CIAS) в адаптації В.Л. Малигіна та К.О. Феклісова.

В результаті отриманих показників гейм-адикції на контрольному етапі було проведено кількісний аналіз отриманих результатів після впровадження тренінгової програми, в результаті чого було виділено різницю показників до та після впливу у відсотках. За результатами кількісного аналізу ефективності програми спостерігається зниження показників гейм-адикції за обома психодіагностичними методиками.

З метою визначення ефективності впровадженої тренінгової програми, було здійснено перевірку на нормальність розподілу за критерієм Колмогорова-Смірнова, після чого використано математичний Т-критерій Стьюдента для залежних вибірок.

Згідно з результатами обчислення, за методикою діагностики гейм-адикції М.В. Кочеткова $t_{\text{емп}}=8,3$, за тестом інтернет-залежності Чена (шкала CIAS) в адаптації В.Л. Малигіна та К.О. Феклісова $t_{\text{емп}}=7,1$. При критичних значеннях $t_{\text{кр}}=2,2(p\leq 0,05)$ та $t_{\text{кр}}=3,11(p\leq 0,01)$, емпіричне значення критерію потрапляє у зону значення, оскільки $t_{\text{емп}}>t_{\text{кр}}(p\leq 0,01)$.

Таким чином, показники після формувального впливу є значуще нижчими за показники до корекційного впливу, що свідчить про статистично значуще зниження показників гейм-адикції респондентів та про ефективність впровадження тренінгу.

На основі проведеного дослідження розроблено рекомендації для психологів у вигляді моделі процесу психологічного консультування людей з проявами гейм-адикції.

Модель базується на програмі психологічної допомоги РІРАТІС, мотиваційному інтерв'юванні та стратегії психологічного консультування на основі ресурсного підходу О.В. Камінської. Головна роль терапевта (консультанта) у запропонованій моделі - виявляти і підсилювати внутрішню, властиву клієнту мотивацію на зміну.

Консультативна модель складається з шести модулів та етапу завершення:

1) психологічна освіта та мотивація – мета якого в усвідомленні залежності та розвитку мотивації клієнта на подальшу роботу; 2) психотерапія залежності - спрямований на роботу саме з залежною поведінкою: пошуків її причин та альтернативних поведінкових патернів задля заміщення цієї поведінки; 3) внутрішньо особистісна терапія - полягає у переоцінці клієнтом власної особистості, розширення внутрішніх ресурсів; 4) міжособистісні стосунки - направлений на розвиток навичок міжособистісної взаємодії для того, аби клієнт навчився встановлювати відносини поза межами віртуального простору; 5) сімейні стосунки - має за мету переоцінку сімейних цінностей та встановлення нових адаптивних родинних стосунків; 6) створення нового образу життя - спрямований на самостійний пошук клієнтом нових ресурсів та видів діяльності, які спрямовані на профілактику рецидивів та допоможуть підтримувати досягнуті під час терапії результати.

Завершальний етап передбачає підведення підсумків, оцінку та корекцію обраних клієнтом методів самокерівництва, профілактики залежної поведінки, заохочення клієнта до подальшого підтримання набутих змін, постійного розвитку та включає тримісячний нагляд, який надається клієнту задля корекції можливих рецидивів або пошуку засобів особистісного зростання.

З метою попередження розвитку гейм-адикції було розроблено психологічний просвітницький захід в форматі бесіди. Умовно бесіду розділено на підпункти, які стосуються механізмів, етапів, причин розвитку гейм-адикції, особливостей сприйняття гравцями віртуального простору гри, шляхів розпізнання залежності та рекомендацій щодо розмежування віртуально та реального життя.

ВИСНОВКИ

За результатами теоретичного аналізу, встановлено, що гейм-адикція є сучасним поняттям, що застосовується для позначення залежності від рольових комп'ютерних ігор. У структурі науково-психологічного знання, гейм-адикція займає окреме місце від понять ігрової, комп'ютерної та інтернет-залежності, її визначають як діяльність людини, що повністю виражається в занурюванні у змодельовану віртуальну реальність, де гравець займається покоренням та добудовуванням віртуального світу. Цей процес називають формою досягнення помилкової мети, оскільки паралельно з ігровим процесом, гравець створює всередині своєї психічної реальності світ, який його влаштовує більше, не за допомогою реальних дій, а шляхом відтворення їх віртуальних аналогів.

На основі аналізу літератури, було акцентовано увагу на тому, що найнебезпечнішими для розвитку гейм-адикції є особливий жанр рольових ігор – MMORPG (англ. massive multiplayer online role-play games – багатокористувацькі рольові онлайн ігри). З точки зору психологічної класифікації ігор, вони відносяться до типу «є персонаж, є моральний вибір», тому сприяють найбільшій ідентифікації людини з персонажем, що призводить до відчуття реальності ігрового процесу та бажання якомога більше реалізувати свої можливості у грі. MMORPG є особливим видом віртуального простору, що характеризується появою «значимого іншого», розвитком колективної відповідальності всіх гравців за процес гри та повним зануренням у віртуальний світ з ототожненням своєї особистості з аватаром. Ознаками такого виду рольових ігор, які впливають на розвиток гейм-адикції є динамічність, відсутність вільного характеру розважальної діяльності, циклічність, ефект присутності, соціальний характер, комфортність та безпечність, відсутність географічної локалізації, інтерсуб'єктивність, часткова анонімність, поліфункціональність, відносна самостійність, передбачуваність, циклічність, ефект занурення, ідентифікація особистості з ігровим персонажем.. Крім властивостей віртуального середовища, механізмами розвитку гейм-адикції є також особистісні характеристики гравця, серед яких: сформованість я-образу, неадекватна

самооцінка, мотивації до гри, низький комунікативний потенціал, соціальна ізоляція, дезадаптованість, незадоволеність життєвих потреб, прагнення до самореалізації тощо.

Найбільш суперечливим аспектом психології комп'ютерної гри є проблема впливу гри на структурні і змістовні характеристики особистості. Відповідно до опрацьованих літературних джерел, ігрова реальність є важливим фактором формування особистості в сучасній культурі. При цьому, рольову онлайн гру визначають не просто як діяльність, а як і будь-яка гра, діяльність, яка формує, в якій відбувається вбудовування отриманого віртуального ігрового досвіду в реальні структури особистості. Помірне захоплення рольовими онлайн іграми сприяє розвитку особистості, гравець набуває соціальні навички комунікації та взаємодії з іншими людьми, завдяки механізмам ігрового процесу рольових ігор, які відповідають класичному підходу до трактування гри. Так, у процесі гри моделюється система соціальних відносин; зростає соціальна компетенція, шляхом зміни позиції людини в напрямку децентрації; формується здатність до довільної регуляції діяльності на основі підпорядкування поведінки системі правил; відпрацьовується модель поведінки при встановленні соціальних зв'язків, яка в подальшому буде перенесена та засвоєна за межами віртуального простору.

Залежність від багатокористувацьких рольових онлайн-ігор проходить стадії легкої захопленості, загальної захопленості, залежності та прив'язаності, які мають свою динаміку розвитку. Найбільш безпечною є зупинка розвитку залежності на стадії загальної захопленості, тоді залежність набуває стабільного характеру і особистість повертається до ігрової діяльності лише в періоди криз та стресів. Небезпечною ж є залежність, яка затягує людину у віртуальний світ, проявляється вже не тільки ставленням до гри та міжособистісними відносинами в ній, а й фізичними проявами.

Встановлено, що основним симптомом розвитку гейм-адикції є ставлення до рольових онлайн ігор як до основного засобу отримання позитивних емоцій, коли гра витісняє інші види діяльності людини та стає центром її життя, наявність емоційної прив'язаності до ігрового процесу та ступінь ідентифікації особистості з

персонажем (аватаром). Серед інших симптомів гейм-адикції важливими є: втрата контролю над часом, що витрачається на гру; надання переваги онлайн-іграм на шкоду реальній взаємодії з оточуючими, трудовій та навчальній діяльності; виникнення депресивних станів, неспокою та тривоги при відсутності можливості включитися в ігрову діяльність; руйнування стосунків з соціумом, в результаті надмірного заглиблення особистості у віртуальну реальність.

За результатами теоретичного аналізу підходів до вивчення ігрової мотивації геймерів, виділено три основні підходи. Перший підхід полягає у поділі гравців на психотипи за принципом розташування показників на двох осях координат: 1) «гравець-світ»; 2) «дія-взаємодія». Другий підхід поєднує ігрову мотивацію у три групи: мотивація досягнення, соціальна мотивація, мотивація занурення. Третій підхід пропонує розглядати мотивацію геймерів у контексті теорії самодетермінації, виділяючи три центральні ідеї теорії: 1) ідея про три базові потреби (внутрішня мотивація); 2) ідея про якісну своєрідність різних типів зовнішньої мотивації (зовнішня, інтроєктрована, ідентифікована, інтегративна мотивація); 3) ідея про соціальний контекст та його роль у прояві різних форм мотивації. Серед інших мотивів геймінгу окремо виділяють мотиви копінгу, суперництва, ескапізму та розвитку особистісних якостей.

Під час емпіричного дослідження було проведено діагностику розвитку гейм-адикції дорослих учасників MMORPG «Perfect World», «ArcheAge» та «Astellia». За методикою М.В. Кочеткова було встановлено, що більшість опитуваних учасників мають показник вищий за середній бал гейм-адикції, встановлений автором методики. При цьому домінуючими компонентом адиктивних проявів є ставлення до гри, менше вираженим є компонент особистісних відносин, совсім не виражені фізичні прояви залежності.

Результати дослідження залежної поведінки за тестом Чена (шкала CIAS) в адаптації В.Л. Малигіна та К.О. Феклісова свідчать про переважання схильності до виникнення залежної поведінки опитуваних гравців. Аналіз вираженості компонентів залежної поведінки показав домінування у респондентів проблем з управлінням часом та симптомів толерантності. Менш вираженими при цьому є

симптоми відміни та компульсивні симптомів. Найменшою є вираженість внутрішньо особистісних проблем та проблем зі здоров'ям.

Діагностики ігрової мотивації учасників рольових онлайн ігор за шкалою мотивації геймінгу (GAMS) показала найбільшу вагомість внутрішньої мотивації для респондентів. Інші види ігрової мотивації розташовані в порядку зменшення вираженості: інтегративна, ідентифікована, зовнішня, інтроєктрована та амотивація.

Результати дослідження ігрової мотивації за тестом-опитувальником «МАС» М. Кубишкіної свідчать про домінування прагнення до соціального престижу. Менш вираженою для опитуваних учасників рольових онлайн ігор є мотивація досягнення мети, найменшою – мотивація суперництва.

Зідно з результатами анкетування учасників MMORPG, переважна кількість опитуваних гравців має стаж гри більше п'яти років, частота гри при цьому становить переважно п'ять-сім днів на тижень. Більшість респондентів проводять у ігровому просторі від п'яти годин на добу та щомісяця витрачають кошти на гру.

За допомогою анкетування було виявлено переважання соціальної мотивації, що підтвердилося результатами самовизначення респондентами свого психотипу гравця «соціальник», інші психотипи розташовані в порядку зменшення вираженості: «воїн», «любитель досягнень», «дослідник», «стратег», «наставник», «кілер», «колекціонер», «ремісник». Мотивація занурення в гру є наступною значимою для опитуваних респондентів, а найменш вагомою є мотивація досягнення.

Проаналізовано зв'язок ігрової мотивації та рівнів прояву гейм-адикції опитуваних геймерів. Таким чином, ігрова мотивація є чинником розвитку гейм-адикції учасників рольових онлайн ігор, оскільки існує двосторонній кореляційний зв'язок між показником гейм-адикції та ідентифікованою, інтегративною, інтроєктрованою ігровою мотивацією, амотивацією, мотивацією соціального престижу, суперництва, соціальною ігровою мотивацією. Так, ризик розвитку гейм-адикції більший у осіб: які вмотивовані на встановлення соціальних контактів з іншими учасниками багатокористувацьких рольових онлайн ігор; які тісно пов'язують ігрову діяльність зі своїми життєвими цілями, розвитком важливих

для них якостей; які сприймають гру як частину образу життя чи професії, для яких гра є цінністю, які відчувають внутрішню прив'язаність до гри, навіть якщо гравець вже не отримує задоволення від ігрового процесу.

Визначено шляхи надання психологічної допомоги при подоланні гейм-адикції, розроблено та впроваджено програму соціально-психологічного тренінгу зниження рівня гейм-адикції, який призначений для молоді та людей дорослого віку, які захоплюються рольовими онлайн іграми. Завданнями тренінгу стали: формування комплексного розуміння механізмів розвитку гейм-адикції учасників MMORPG; розвиток вміння аналізувати особливості сприйняття геймерами віртуального простору; виховання здатності до самоконтролю та управління часом перебування у грі; розвиток самопізнання, емоційного інтелекту; розвиток комунікативних навичок; формування мотивації на переоцінку стилю життя.

Розроблений тренінг зниження рівня гейм-адикції складається з п'яти модулів, що стосуються психологічної освіти та мотивації геймінгу, самопізнання та розширення внутрішніх ресурсів, переоцінки ставлення до віртуальної реальності, міжособистісних стосунків та комунікативних стилів, переоцінки стилю життя. Перелік форм та методів роботи запропонований під час тренінгу включає міні-лекції за тематикою кожного модулю, індивідуальні та групові психологічні вправи, вправи-розминки, групові дискусії, рольові ігри, мозковий штурм, груповий малюнок. Тренінг розрахований на групову форму роботи 8-12 осіб. Рекомендована тривалість тренінгу – п'ять днів по три години на один модуль. Структура кожного модулю включає вступну частину (привітання, виявлення очікувань), основну частину (теоретичний та практичний блок) та заключну частину (оцінка ефективності тренінгу, зворотній зв'язок).

Дослідження ефективності розробленої тренінгової програми проводилося на базі ТОВ «Tonar Systems» за участю 12 осіб чоловічої статі віком від 21 до 27 років, які є учасниками таких багатокористувацьких ігор як World of Tanks та, зокрема, рольових ігор як World of Warcraft, Lineage II, Blade & Soul, Aion. Діагностика рівня гейм-адикції до та після впровадження тренінгової програми здійснювалась за

методиками діагностики гейм-адикції М.В. Кочеткова та тестом інтернет-залежності Чена (шкала CIAS) в адаптації В.Л. Малигіна та К.О. Феклісова.

В результаті отриманих показників гейм-адикції на контрольному етапі було проведено кількісний аналіз отриманих результатів після впровадження тренінгової програми, в результаті чого було виділено різницю показників до та після впливу у відсотках. За результатами кількісного аналізу ефективності програми спостерігається зниження показників гейм-адикції за обома психодіагностичними методиками.

З метою визначення ефективності впровадженої тренінгової програми, було використано математичний Т-критерій Стюдента для залежних вибірок. Таким чином, показники після формувального впливу є значуще нижчими за показники до корекційного впливу, що свідчить про статистично значуще зниження показників гейм-адикції респондентів та про ефективність впровадження тренінгу.

Розроблено практичні рекомендації для психологів - модель психологічної допомоги у вигляді плану консультативного процесу. Модель включає двадцять сеансів та складається з шести модулів: психологічної освіти та мотивації, психотерапії залежності, внутрішньо особистісної терапії, терапії міжособистісних стосунків, сімейних стосунків, створення нового образу життя та завершального етапу.

Запропоновано психологічний просвітницький захід в форматі бесіди, яку умовно розділено на підпункти, які стосуються механізмів, етапів, причин розвитку гейм-адикції, особливостей сприйняття гравцями віртуального простору гри, шляхів розпізнання залежності та рекомендацій щодо розмежування віртуально та реального життя.

Проведене дослідження не вичерпує всіх аспектів означеної проблеми. Перспективами подальшого дослідження є: а) впровадження розробленої моделі психологічної допомоги та перевірка її ефективності; б) розробка інших профілактичних заходів щодо розвитку гейм-адикції; в) детальне дослідження впливу гейм-адикції на особистість учасників MMORPG та психотипів гравців;

г) детальне дослідження механізмів та інших чинників розвитку гейм-адикції учасників багатокористувацьких рольових онлайн-ігор.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Авербух Н. В. Психологические аспекты феномена присутствия в виртуальной среде. Вопросы психологии. 2010. № 5. С. 105–113. URL: https://www.researchgate.net/publication/335330995_Psihologiceskie_aspekty_fenomena_prisutstvia_v_virtualnoj_srede
2. 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_Belozerov.pdf
3. 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>
4. Бойченко М.М., Синчук В.В. Особливості психотерапевтичного впливу ролевих онлайн ігор на особистість. Політ. Сучасні проблеми науки. К : НАУ, 2019. С. 277-278. URL: <https://er.nau.edu.ua/handle/NAU/38913>
5. Бочаріна Н.О., Костюк О.Г. Особливості прояву адиктивної поведінки у юнацькому віці. Молодий вчений. Херсон, 2017. № 5. URI: <http://ephshair.phdpu.edu.ua:8081/xmlui/handle/8989898989/2698>
6. Василенко Н. А. Вплив комп'ютерних ігор на формування адиктивної поведінки підлітка. Вісник Харківської державної академії культури. 2010. № 31. С. 249-255. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/hak_2010_31_29
7. Вашека Т.В., Цвєрава Н.В. Рольові комп'ютерні on-line ігри як ознака сучасного інформаційного суспільства. Індивідуальність у психологічних вимірах спільнот та професій в умовах мережевого суспільства: Монографія колективна / за ред. Л.В. Помиткіної, О.П.Хохліної. К.: ТОВ «АльфаПК», 2019. С. 238-248. URL: <https://er.nau.edu.ua/handle/NAU/43090>
8. Гутенёв П.А., Тимохин В.В. Психологические характеристики современных компьютерных игр. Социально-гуманитарные проблемы образования

и профессиональной самореализации. 2016. С. 37-41. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=28957621>

9. Дрепа М.И. Психологическая профилактика Интернет-зависимости у студентов. Вестник Томского государственного педагогического университета. 2010. № 4. С. 75-81. URL: <http://www.dslib.net/psixologia-vozrasta/psihologicheskaja-profilaktika-internet-zavisimosti-u-studentov.html>

10. Евдокимова Е.А. виртуальная реальность как путь в реальную виртуальность. Проблемы экстремальной та кризової психології. 2013. Вип. 14. С. 83-89. URL: http://edu-mns.org.ua/nmc/141/Sbornik_14_ORIG_2_chast'.pdf

11. Железнякова Ю.В. Основні характеристики адиктивної поведінки. Теорія і практика сучасної психології. 2016. № 2. С. 4-8. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/tpcp_2016_2_3

12. Жукова М., Фролова Е., Шишкина К. Предупреждение зависимости от компьютерных игр у младших школьников General and Professional Education. 2012. Vol. 1. 61-70. URL: http://genproedu.com/paper/2012-01/full_061-070.pdf

13. Журавльова Л.П., Камінська О.В. Чинники та механізми інтернет-залежності від онлайн-ігор. Наука і освіта. 2013. № 7. С. 44-48. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/NiO_2013_7_11

14. 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

15. 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

16. Иванова Н.А. и др., Мотивация онлайн-гейминга в контексте теории самодетерминации. Вестник Санкт-Петербургского университета. Психология. Педагогика. 2016. № 2. С. 47–58. URL:

<https://www.researchgate.net/publication/306076352> Online gaming motivation according to Self-Determination Theory SDT

17. Ільницька Л.А. Особливості локусу контролю особистості, схильної до інтернет-адиктивної поведінки. Наука і освіта. О., 2017. № 7. С. 31-36. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/NiO_2017_7_7

18. Кайуа Р. Игры и люди. М. : ОГИ, 2007. 304 с.

19. Камінська О.В. Особливості психологічного консультування під час роботи з інтернет-залежною молоддю. Психологічні перспективи. 2017. № 29. С. 81-92. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Ppst_2017_29_9

20. Камінська О.В. Система засобів подолання схильності до інтернет-залежності на основі ресурсного підходу. Психологія: реальність і перспективи. Рівне., 2017. Вип. 8. С. 94-98. URL: https://prap.rv.ua/index.php/prap_rv/issue/view/9/8

21. Котляров А.В. Другие наркотики или Homo Addictus : человек зависимый. М. : Психотерапия, 2006. 480 с. URL: <https://www.twirpx.com/file/1969842/>

22. 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/>

23. 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

24. Лузько А.В. Игровая компьютерная зависимость и профилактическая деятельность по ее преодолению. Архивариус. 2016. №3. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/igrovaya-kompyuternaya-zavisimost-i-profilakticheskaya-deyatelnost-po-ee-preodoleniyu>

25. Лютий В.П. Нехімічні адикції як предмет соціальної роботи. Вісник ЛНУ імені Тараса Шевченка. 2013. № 11. С. 158-166. URL: https://www.socosvita.kiev.ua/sites/default/files/Lutyi_1_2013.pdf

26. Максимова Н.Ю. Психологія адиктивної поведінки. К.: ВПУ. 2002. 308 с.
27. Малахаева С.К. Мотивация и склонность к риску у игроков в массовые многопользовательские ролевые онлайн-игры (ММОППГ). Baikal Research Journal. 2018. Vol. 9. №3. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/motivatsiya-i-sklonnost-k-risku-u-igrokov-v-massovye-mnogopolzova-telskie-rolevye-onlayn-igry-mmorpg>
28. Михайлишин У.Б. Теоретико–методологічне дослідження детермінант виникнення адиктивної поведінки у студентів. Проблеми сучасної психології. Кам'янець-Поділ., 2018. Вип. 41. С.176-187. URL: <http://journals.uran.ua/index.php/2227-6246/article/view/156523/155935>
29. Михайлова О.Б., Черномырдина В.И. Массовые многопользовательские ролевые онлайн-игры как ресурс развития личностного потенциала. Мир науки. Педагогика и психология. 2018. №4. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/massovye-mnogopolzovatelskie-rolevye-onlayn-igry-kak-resurs-razvitiya-lichnostnogo-potentsiala>
30. Моторина Л.Е., Черняева Г.В. Психологическая виртуальная реальность в компьютерной интерактивной среде. Социальная психология и общество. Киберпсихология и общество. 2020. Т. 11. №. 1. С.8-26. URL: https://psyjournals.ru/files/112793/sps_2020_n1.pdf
31. Никитина Л.Н. Компьютерная игромания в структуре аддиктивного поведения. Мир науки. 2016. Т. 4. № 4 URL: <http://mir-nauki.com/PDF/07PSMN416.pdf>
32. Носов Н. А. Виртуальная психология. М. : Аграф, 2000. 432 с.
33. Полутина Н.С. Актуальные направления исследований в психологии компьютерной игры. Интеграция образования, 2010. № 4. С. 93-97. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/aktualnye-napravleniya-issledovaniy-v-psihologii-kompyuternoy-igry>
34. Савинская О.Б., Шоташвили В.А. Влияние увлеченности онлайн-играми на интенсивность коммуникаций и социальные навыки игроков. Мониторинг. 2013. №5. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-uvlechennosti-onlayn-igrami-na-intensivnost-kommunikatsiy-i-sotsialnye-navyki-igrokov>

35. Сирота Н.А., Ялтонский В.М. Работа с мотивацией лиц, зависимых от наркотиков и других психоактивных веществ. Глава 3. Руководство по реабилитации больных с зависимостью от психоактивных веществ. М. : Литера, 2002. С.93-124. URL: <http://clinical-psy.ru/wp-content/uploads/RABOTA-S-MOTIVATSIEY.pdf>
36. Старшенбаум Г.В. Аддиктология: психология и психотерапия зависимостей. М.: Когито-Центр, 2006. 367 с.
37. Ускова Ю.А., Мартынова М.А. Методы оказания психологической помощи молодым людям, склонным к интернет-зависимости. Социально-педагогическое сопровождение личности, оказавшейся в трудной жизненной ситуации. 2016. С. 281-288. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=27270044>
38. Филатова Т.П. Эффект «Психологического погружения» в виртуальную реальность компьютерной игры, как фактор формирования компьютерной игровой аддикции. Актуальные вопросы современной науки. 2015. №44. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/effekt-psihologicheskogo-pogruzheniya-v-virtualnuyu-realnost-kompyuternoy-igry-kak-faktor-formirovaniya-kompyuternoy-igrovoy>
39. Шеломовська О.М. Особливості сучасних ігрових комп'ютерних практик. Соціологічні дослідження сучасного суспільства: методологія, теорія, методи. 2017. № 39. С. 253-262. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/VKhISD_2017_39_36
40. Becker B., Mark G. Social conventions in computer-mediated communication: a comparison of three online shared virtual environments. The Social Life of Avatars: Presence and Interaction in Shared Virtual Environments. London: Springer, 2002. P. 19-39. URL: https://link.springer.com/chapter/10.1007/978-1-4471-0277-9_2
41. Chang Y.T., Lin S.S.J., Cheng C.Y. Exploring online game players' flow experiences and positive affect. Turkish Online Journal of Educational Technology. 2011. № 10. pp. 106-114. URL: <https://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ926559.pdf>
42. Charlton J.P. A factor-analytic investigation of computer "addiction" and engagement. British Journal of Psychology. 2002. Vol. 93, pp. 329-344. URL: <https://pdfs.semanticscholar.org/177b/d03e10c6c288fbb98a7d7f00ddf287ead854.pdf>

43. Charlton J.P., Danforth I.D. Distinguishing addiction and high engagement in the context of online game playing. *Computers in Human Behavior*. 2007. Vol. 23. pp. 1531-1548. URL: <https://core.ac.uk/download/pdf/206862462.pdf>
44. Cole H., Griffiths M. Social Interactions in Massively Multiplayer Online Role-Playing Gamers. *Cyberpsychology & behavior : the impact of the Internet, multimedia and virtual reality on behavior and society*. 2007. Vol. 10, pp. 575-583. URL: <https://www.semanticscholar.org/paper/Social-Interactions-in-Massively-Multiplayer-Online-Cole-Griffiths/92bd3708b5f1e4d9f9121f249e83699f6b6b9ca9>
45. Fuster H, Carbonell X, Chamarro A, Oberst U. Interaction with the game and motivation among players of massively multiplayer online role-playing games. 2013. Vol. 16. URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23866239/>
46. Griffiths M.D., Davies M., Chappell D. Breaking the stereotype: the case of online gaming. *Cyberpsychology & behavior*. 2003. Vol. 6. № 1. pp. 81-91. URL: <https://pdfs.semanticscholar.org/1711/81301a38e60de0346abf9150f36478e2ed.pdf>
47. Hussain Z., Griffiths M.D. Excessive use of massively multi-player online role-playing games: A pilot study. *International Journal of Mental Health & Addiction*. 2009. Vol. 7. № 4. pp. 563-571. URL: https://www.researchgate.net/publication/244788717_Excessive_use_of_Massively_Multi_Player_Online_Role-Playing_Games_A_Pilot_Study
48. King D.L, Delfabbro P.H. The cognitive psychology of Internet gaming disorder. *Clinical psychology review*. 2014. Vol. 34. pp. 298-308. URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24786896/>
49. Kuss D.J., Louws J, Wiers R.W. Online gaming addiction? Motives predict addictive play behavior in Massively Multiplayer Online Role-Playing Games *Cyberpsychology. Behavior & Social Networking*. Vol. 15(9). pp. 480-485. URL: https://www.researchgate.net/publication/230847772_Online_Gaming_Addiction_Motives_Predict_Addictive_Play_Behavior_in_Massively_Multiplayer_Online_Role-Playing_Games
50. Lemmens JS, Hendriks SJ. Addictive Online Games: Examining the relationship between game genres and internet gaming disorder. *Cyberpsychology,*

behavior and social networking 2016. № 19. pp. 270-276. URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26959285/>

51. McLellan H. Virtual realities. Handbook of research for educational communications and technology. N.Y.: Macmillan, 1996. P. 457–487. URL: <http://members.aect.org/edtech/ed1/index.asp>

52. Slater M. Small Group Behavior in a Virtual and Real Environment: A Comparative Study. Presence: Teleoperators and Virtual Environments. 2000. Vol. 9: p. 37-51. URL: https://www.researchgate.net/publication/220090141_Small-Group_Behavior_in_a_Virtual_and_Real_Environment_A_Comparative_Study

53. Stevens M., King D.L., Dorstyn D., Delfabbro P.H. Cognitive-behavioral therapy for Internet gaming disorder: A systematic review and meta-analysis. Clinical psychology & psychotherapy. Vol. 26. pp. 191-203. URL: <https://doi.org/10.1002/cpp.2341>

54. Torres-Rodríguez A., Griffiths M., Carbonell X. The Treatment of Internet Gaming Disorder: a Brief Overview of the PIPATIC Program. International Journal of Mental Health and Addiction volume. 2018. Vol. 16. pp. 1000-1015. URL: <https://link.springer.com/article/10.1007/s11469-017-9825-0>

55. Wan C.S., Chiou W.B. Psychological motives and online games addiction: a test of flow theory and humanistic needs theory for Taiwanese adolescents. Cyberpsychology&behavior: the impact of the Internet, multimedia and virtual reality on behavior and society. 2006. Vol. 9. pp. 317-324. URL: https://www.academia.edu/3509323/Psychological_Motives_and_Online_Games_A_ddiction_ATest_of_Flow_Theory_and_Humanistic_Needs_Theory_for_Taiwanese_Adolescents

56. Yee N. The psychology of massively multiuser online role-playing games: motivations, emotional investment, relationships and problematic usage. Avatars at work and play: collaboration and interaction in shared virtual environments. 2007. pp. 187-207. URL: http://www.nickyee.com/daedalus/archives/02_04/Yee_Book_Chapter.pdf

57. Yee N. The Virtual Skinner Box. 2001. URL: <http://www.nickyee.com/eqt/skinner.html>

58. Yee N. Understanding MMORPG addiction. 2002. URL: <http://www.nickyee.com/hub/addiction/addiction.pdf>.
59. Yee N., Bailenson J. N., Urbanek M., Chang F., Merget D. The unbearable likeness of being digital: The persistence of nonverbal social norms in online virtual environments. *Cyberpsychology & Behavior*. 2007. Vol. 10. №1. pp. 115-121. URL: <https://web.stanford.edu/~bailenso/papers/2nd%20Life.pdf>
60. Yee N., Bailenson J.N., Ducheneaut N. The proteus effect: implications of transformed digital self-representation on online and offline behavior. *Communication Research*. 2009. Vol. 36 (2). pp. 285-312. URL: <https://vhil.stanford.edu/mm/2009/yee-proteus-implications.pdf>
61. Zajac K., Ginley M., Chang R., Petry N. Treatments for internet gaming disorder and internet addiction: A systematic review. *psychology of addictive behaviors*. 2017. Vol. 31. pp. 979–994. URL: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5714660/>

ДОДАТКИ

Додаток А

Методика діагностики гейм-адикції М.В. 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.В. Кочетков, відповідає бал 60 і більше.

Ключ до методики діагностики гейм-адикції М.В. 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 |

Тест інтернет-залежності Чена (шкала CIAS) в адаптації В.Л. Малигіна та К.О. Феклісова

Інструкція: Вам пропонується ряд тверджень, будь-ласка оцініть їх від 1 до 4, де 1 – зовсім не підходить, 2 – слабо підходить, 3 – частково підходить, 4 – повністю підходить.

Текст опитувальника

| | | | | | |
|-----|--|---|---|---|---|
| 1. | Мне не раз говорили, что я провожу слишком много времени в Интернете. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2. | Я чувствую себя некомфортно, когда я не бываю в Интернете в течение определенного периода времени. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3. | Я замечаю, что все больше и больше времени провожу в сети. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 4. | Я чувствую, беспокойство и раздражение, когда Интернет отключен или недоступен. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5. | Я чувствую себя полным сил, пребывая онлайн, несмотря на чувствовавшуюся ранее усталость. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 6. | Я остаюсь в сети в течение более длительного периода времени, чем намеревался, хотя я и планировал только «зайти на минутку». | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 7. | Хотя использование Интернета негативно влияет мои отношения с другими людьми, количество времени, потраченного на Интернет, остается неизменным. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 8. | Несколько раз (>1) я спал менее четырех часов из-за того, что «завис» в Интернете. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 9. | За последний семестр (или за последние 6 месяцев) я стал гораздо больше времени проводить в сети | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 10. | Я переживаю или расстраиваюсь, если приходится прекратить пользоваться | 1 | 2 | 3 | 4 |

| | | | | | |
|-----|---|---|---|---|---|
| | Интернетом на определенный период времени. | | | | |
| 11. | Мне не удается преодолеть желание войти в сеть. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 12. | Я отмечаю, что я выхожу в Интернет вместо личной встречи с друзьями. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 13. | У меня болит спина или я испытываю другого рода физический дискомфорт после сидения в Интернете. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 14. | Мысль зайти в сеть приходит мне первой, когда я просыпаюсь утром. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 15. | Пребывание в Интернете привело к возникновению у меня определенных неприятностей в школе или на работе. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 16. | Пребывая вне сети в течение определенного периода времени, я ощущаю, что упускаю что-то. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 17. | Мое общение с членами семьи сокращается из-за использования Интернета. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 18. | Я меньше отдыхаю из-за использования Интернета. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 19. | Даже отключившись от Интернета после выполненной работы, у меня не получается справиться с желанием войти в сеть снова. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 20. | Моя жизнь была бы безрадостной, если бы не было Интернета. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 21. | Пребывание в Интернете негативно повлияло на мое физическое самочувствие. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 22. | Я стараюсь тратить меньше времени в Интернете, но безуспешно. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 23. | Для меня становится обычным спать меньше, чтобы провести больше времени в Интернете. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 24. | Мне необходимо проводить всё больше времени в Интернете, чтобы получать то же удовлетворение, что и раньше. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 25. | Иногда у меня не получается поесть в нужное время из-за того, что я сижу в Интернете. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 26. | Я чувствую себя усталым днем из-за того, что ночью сидел в Интернете. | 1 | 2 | 3 | 4 |

Обробка результатів здійснюється згідно з ключем, шляхом підрахунку вираженості кожного компонента залежності та обов'язковим є підрахунок інтегрального показника: до 42 балів – низький рівень або мінімальний ризик виникнення залежної поведінки; 43-64 бали – середній рівень, що означає схильність до виникнення залежної поведінки; 65 балів та більше – високий рівень, що відповідає вираженому та стійкому патерну залежної поведінки.

Ключ до шкали CIAS

| Компоненти | № твердження |
|---|-----------------------|
| Com (компульсивні симптоми) | 11, 14, 19, 20, 22 |
| Wit (симптоми відміни) | 2, 4, 5, 10, 16 |
| Tol (симптоми толерантності) | 3, 6, 9, 24 |
| ІН (внутрішньо особистісні проблеми та проблеми зі здоров'ям) | 7, 12, 13, 17, 18, 21 |
| ТМ (проблеми з управлінням часом) | 1, 8, 23, 25, 26 |

Шкала мотивації геймінгу (Gaming Motivation Scale (GAMS))

Інструкція: Вам пропонується ряд тверджень, які є відповіддю на запитання «Чому я граю в MMORPG?», будь-ласка оцініть ці твердження від 1 до 5, де 1 - не згоден, 2 - скоріше не згоден, 3 - ні те, ні інше, 4 - скоріше згоден, 5 - згоден.

Текст опитувальника

| | | | | | | |
|-----|--|---|---|---|---|---|
| 1. | Потому что в них хочется играть. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2. | Чтобы получить удовольствие от использования новых возможностей игры. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3. | Ради чувства успешности, которое я испытываю, когда играю. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4. | Чтобы приобрести мощные и уникальные предметы, виртуальные деньги, исследовать еще не исследованные элементы игры. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 5. | Потому что быть хорошим игроком — престижно. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6. | Чтобы получать награды, призы, опыт. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 7. | Потому что это хороший способ развить в себе важные качества. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 8. | Потому что это хороший способ развить мышление и навыки общения. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 9. | Потому что онлайн-игры много значат для меня лично. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 10. | Потому что онлайн-игры — это часть меня. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 11. | Потому что это часть моей жизни. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 12. | Потому что они являются для меня ценностью. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 13. | Потому что я чувствую необходимость регулярно играть. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 14. | Потому что мне необходимо играть, чтобы нормально себя чувствовать. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 15. | Потому что я расстраиваюсь, если не играю. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 16. | Да уже и не знаю, иногда я задаю себе вопрос: нужно ли мне это? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 17. | Раньше были ясные причины, а сейчас я спрашиваю себя: стоит ли продолжать? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 18. | Честно говоря, я не знаю; у меня такое ощущение, что я просто теряю время. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

Обробка результатів здійснюється шляхом підрахунку балів за кожною шкалою опитувальника, якими є: «внутрішня мотивація», «зовнішня регуляція», «ідентифікована регуляція», «інтегративна регуляція», «інтроєктрована регуляція» та «амотивація». Найбільш виражена ігрова мотивація визначається шкалою, яка матиме найбільшу суму балів.

Тест-опитувальник «МАС» М. Кубишкіної

Інструкція: Вам пропонується дати відповідь на 36 запитань, пов'язаних зі своїми особистісними якостями, у форматі трибальної шкали, де: 1 – ніколи; 2 – часто; 3 – дуже часто.

Текст опитувальника

| | | | | |
|----|-------------------------------------|---|---|---|
| 1. | Мне нравится быть в центре внимания | 1 | 2 | 3 |
|----|-------------------------------------|---|---|---|

| | | | | |
|-----|--|---|---|---|
| 2. | Когда я что-то делаю, это выглядит так, словно для меня это самое важное | 1 | 2 | 3 |
| 3. | По отношению к себе я более строг, чем по отношению к другим | 1 | 2 | 3 |
| 4. | Мне важно, чтобы мои результаты были лучше, чем у других | 1 | 2 | 3 |
| 5. | Я стремлюсь находиться в компании лучших | 1 | 2 | 3 |
| 6. | Я сравниваю свои результаты и успехи с результатами других | 1 | 2 | 3 |
| 7. | Я дорожу признанием окружающих | 1 | 2 | 3 |
| 8. | Неудачи помогают мне добиться успеха | 1 | 2 | 3 |
| 9. | Мне нравится выступать перед большой аудиторией | 1 | 2 | 3 |
| 10. | Я не люблю состязаться с кем-то | 1 | 2 | 3 |
| 11. | Я готов сделать все, чтобы опередить конкурента | 1 | 2 | 3 |
| 12. | Я больше времени трачу на чтение учебников, чем на любимые книги | 1 | 2 | 3 |
| 13. | Моя правильность помогает моим достижениям | 1 | 2 | 3 |
| 14. | Я не делаю вовремя то, что необходимо было сделать | 1 | 2 | 3 |
| 15. | Я люблю смотреть спортивные соревнования и участвовать в них | 1 | 2 | 3 |
| 16. | Похвала и признание окружающих окрыляют меня | 1 | 2 | 3 |
| 17. | Трудности и препятствия помогают мне заставить себя действовать | 1 | 2 | 3 |
| 18. | Я доволен собой, когда мне удается выйти победителем из трудной ситуации | 1 | 2 | 3 |
| 19. | Я удовлетворен тем положением, которое занимаю в классе | 1 | 2 | 3 |
| 20. | Мне нравится учиться | 1 | 2 | 3 |
| 21. | Мне нравятся сложные ситуации, которые возникают в моей жизни | 1 | 2 | 3 |
| 22. | Я люблю достигать вершин | 1 | 2 | 3 |
| 23. | Когда мне нечего делать, мне становится не по себе | 1 | 2 | 3 |
| 24. | Я сделаю все, чтобы другие не могли меня опередить | 1 | 2 | 3 |
| 25. | Я не стремлюсь быть лучше всех | 1 | 2 | 3 |
| 26. | Мои друзья считают меня ленивым | 1 | 2 | 3 |
| 27. | Меня удивляют те, которые стремятся быть лучше всех | 1 | 2 | 3 |
| 28. | Случалось, что я завидовал успеху другого | 1 | 2 | 3 |
| 29. | Я мало внимания обращаю на свои достижения | 1 | 2 | 3 |
| 30. | Я люблю добиваться успеха | 1 | 2 | 3 |
| 31. | Мне хотелось бы быть известным человеком | 1 | 2 | 3 |
| 32. | Многое, за что я берусь, я не довожу до конца | 1 | 2 | 3 |
| 33. | Я всегда стремлюсь опередить других, чтобы добиться лучших результатов | 1 | 2 | 3 |
| 34. | Я сделаю все, чтобы добиться уважения других | 1 | 2 | 3 |
| 35. | Я завидую тем, у кого не так много дел, как у меня | 1 | 2 | 3 |
| 36. | Успех других заставляет меня добиваться своего успеха | 1 | 2 | 3 |

Обробка результатів відбувається шляхом підрахунку балів відповідно до ключа методики окремо за кожною шкалою, з урахуванням прямих та зворотних запитань. Вираженість тієї чи іншої мотивації визначається сумою балів за кожною шкалою – чим більше сума балів, тим більше одна мотивація є домінуючою над іншими.

Ключ до теста-опитувальника «МАС» М. Кубишкіної

| Шкала | «+» | «-» |
|--------------------------------|--------------------------------------|--------------------|
| Мотивація соціального престижу | 1, 4, 7, 10, 13, 16, 22, 28, 31, 34 | 19, 25 |
| Мотивація суперництва | 2, 5, 8, 11, 17, 20, 23 | 14, 26, 29, 32, 35 |
| Мотивація досягнення мети | 3, 6, 12, 15, 18, 21, 24, 30, 33, 36 | 9, 27 |

Анкета дослідження сприйняття гри та мотивації учасників MMORPG

Інструкція: Вам пропонується анкета, яка містить 7 запитань закритого типу. Будь-ласка, обирайте варіант відповіді, який найбільше підходить саме Вам. В анкеті не має правильних чи неправильних відповідей.

1. Стать: Ч\Ж
2. Вік _____
3. Ваш стаж в MMORPG:
 - 1) До одного року
 - 2) 1-3 роки
 - 3) 3-5 років
 - 4) Більше 5 років
4. Як часто Ви граєте?
 - 1) Кожного дня
 - 2) Приблизно п'ять разів на тиждень
 - 3) 2-3 рази на тиждень
 - 4) Один раз на тиждень
5. Скільки часу Ви проводите у грі?
 - 1) До двох годин на добу
 - 2) Від двох до п'яти годин на добу
 - 3) Від п'яти до восьми годин на добу
 - 4) Більше восьми годин на добу
6. Скільки грошей Ви витрачаєте на гру в місяць?
 - 1) не витрачаю нічого
 - 2) ~ до 10\$
 - 3) ~ 10-25\$
 - 4) ~ 25-50\$
 - 5) ~більше 50\$
7. До якого типу гравців Ви б себе віднесли? (Тільки один варіант)
 - 1) Любитель досягнень - для Вас важливо отримати якомога більше досягнень, титулів, виконати всі завдання в грі.
 - 2) Колекціонер - найбільше Ви любите збирати ігрові комплекти, костюми тощо.
 - 3) Ремісник - Вас приваблює створення спорядження, збір ресурсів для нього.
 - 4) Воїн - Ви любите брати участь у великих битвах (PVE і \ або PVP).
 - 5) Наставник - Вам подобається навчати інших, менш досвідчених гравців.
 - 6) Дослідник - Вас приваблює великий відкритий світ гри.
 - 7) Кілер – для Вас важливий тільки PVP аспект гри і нічого більше.
 - 8) Соціальник - найбільше в грі Ви любите спілкування і взаємодію з іншими гравцями.
 - 9) Стратег - Вам подобається розробляти стратегії битв, для Вас важливо знати механіку проходження інстансів, умінь тощо.
8. Що Вас приваблює в MMORPG? (Кількість відповідей не обмежена)
 - 1) Розвиток персонажа (навички, екіпірування)
 - 2) Нові знайомства та соціальні зв'язки
 - 3) Великий світ і можливості його дослідження
 - 4) Можливість отримати визнання у грі
 - 5) Проходження інстансів\завдань з іншими гравцями
 - 6) Можливість індивідуалізувати свого персонажа (зовнішність, стиль)
 - 7) Заробіток на грі
 - 8) Спільна історія розвитку гільдії, ігрової спільноти
 - 9) Сюжет гри
 - 10) Реалізація творчого потенціалу (створення свого будинку, ділянки)
 - 11) Бої з іншими реальними гравцями
 - 12) Можливість реалізації торгівлі і впливу на економіку гри

Додаток Б

Результати дослідження за методикою діагностики гейм-адикції М.В. Кочеткова

| № | МВ | СГ | ФП | Загальний бал | Рівень |
|-----|----|----|----|---------------|--------|
| 1. | 28 | 30 | 9 | 67 | Н |
| 2. | 32 | 34 | 11 | 77 | С |
| 3. | 19 | 20 | 9 | 48 | - |
| 4. | 25 | 30 | 21 | 76 | С |
| 5. | 35 | 36 | 13 | 84 | С |
| 6. | 21 | 14 | 8 | 43 | - |
| 7. | 16 | 9 | 10 | 35 | - |
| 8. | 31 | 36 | 12 | 79 | С |
| 9. | 10 | 11 | 6 | 27 | - |
| 10. | 24 | 33 | 13 | 70 | С |
| 11. | 36 | 37 | 20 | 93 | В |
| 12. | 10 | 13 | 7 | 30 | - |
| 13. | 25 | 33 | 21 | 79 | С |
| 14. | 21 | 28 | 16 | 65 | Н |
| 15. | 26 | 35 | 13 | 74 | С |
| 16. | 14 | 15 | 8 | 37 | - |
| 17. | 22 | 17 | 6 | 45 | - |
| 18. | 15 | 13 | 9 | 37 | - |
| 19. | 33 | 36 | 14 | 83 | С |
| 20. | 27 | 25 | 20 | 72 | С |
| 21. | 23 | 15 | 14 | 52 | - |
| 22. | 15 | 9 | 6 | 30 | - |
| 23. | 30 | 31 | 14 | 75 | С |
| 24. | 20 | 18 | 6 | 44 | - |
| 25. | 26 | 37 | 8 | 71 | С |
| 26. | 35 | 27 | 13 | 75 | С |
| 27. | 34 | 35 | 18 | 87 | В |
| 28. | 25 | 12 | 11 | 48 | - |
| 29. | 14 | 15 | 8 | 37 | - |
| 30. | 17 | 9 | 8 | 34 | - |
| 31. | 28 | 19 | 11 | 58 | - |
| 32. | 30 | 29 | 13 | 72 | С |
| 33. | 33 | 17 | 12 | 62 | Н |
| 34. | 34 | 33 | 22 | 89 | В |
| 35. | 23 | 28 | 23 | 74 | С |
| 36. | 11 | 9 | 6 | 26 | - |
| 37. | 23 | 39 | 13 | 75 | С |
| 38. | 13 | 10 | 7 | 30 | - |
| 39. | 23 | 39 | 13 | 75 | С |
| 40. | 30 | 29 | 9 | 68 | С |
| 41. | 32 | 29 | 22 | 83 | С |
| 42. | 30 | 24 | 9 | 63 | Н |
| 43. | 26 | 29 | 10 | 65 | Н |
| 44. | 31 | 33 | 15 | 79 | С |
| 45. | 39 | 36 | 21 | 96 | В |
| 46. | 31 | 37 | 19 | 87 | В |
| 47. | 19 | 18 | 7 | 44 | - |

Результати дослідження за шкалою Чена

| № | Com | Wit | Tol | ІН | ТМ | CIAS | Рівень |
|-----|-----|-----|-----|----|----|------|--------|
| 1. | 7 | 16 | 10 | 7 | 15 | 55 | С |
| 2. | 9 | 8 | 4 | 9 | 15 | 45 | С |
| 3. | 7 | 9 | 10 | 8 | 11 | 45 | С |
| 4. | 7 | 9 | 8 | 9 | 10 | 43 | С |
| 5. | 10 | 15 | 11 | 14 | 18 | 68 | В |
| 6. | 8 | 6 | 10 | 8 | 10 | 42 | Н |
| 7. | 8 | 6 | 9 | 8 | 10 | 41 | Н |
| 8. | 9 | 14 | 13 | 18 | 14 | 68 | В |
| 9. | 8 | 5 | 9 | 8 | 9 | 39 | Н |
| 10. | 9 | 7 | 12 | 9 | 14 | 51 | С |
| 11. | 16 | 18 | 16 | 9 | 18 | 77 | В |
| 12. | 6 | 5 | 8 | 7 | 6 | 32 | Н |
| 13. | 10 | 12 | 14 | 14 | 17 | 67 | В |
| 14. | 10 | 16 | 8 | 7 | 12 | 53 | С |
| 15. | 9 | 10 | 4 | 10 | 10 | 43 | С |
| 16. | 6 | 7 | 9 | 7 | 10 | 39 | Н |
| 17. | 7 | 8 | 8 | 8 | 9 | 40 | Н |
| 18. | 7 | 8 | 11 | 9 | 6 | 41 | Н |
| 19. | 5 | 20 | 14 | 10 | 18 | 67 | В |
| 20. | 7 | 6 | 12 | 7 | 16 | 48 | С |
| 21. | 5 | 8 | 9 | 7 | 11 | 40 | Н |
| 22. | 5 | 5 | 6 | 7 | 6 | 29 | Н |
| 23. | 8 | 13 | 7 | 8 | 8 | 44 | С |
| 24. | 9 | 6 | 10 | 7 | 8 | 40 | Н |
| 25. | 12 | 8 | 7 | 7 | 11 | 45 | С |
| 26. | 6 | 9 | 8 | 7 | 17 | 47 | С |
| 27. | 6 | 10 | 14 | 18 | 18 | 66 | В |
| 28. | 6 | 6 | 12 | 8 | 9 | 41 | Н |
| 29. | 7 | 7 | 9 | 9 | 10 | 42 | Н |
| 30. | 5 | 5 | 7 | 7 | 13 | 37 | Н |
| 31. | 11 | 12 | 11 | 10 | 12 | 56 | С |
| 32. | 8 | 14 | 14 | 14 | 16 | 66 | В |
| 33. | 5 | 9 | 6 | 12 | 10 | 42 | Н |
| 34. | 14 | 11 | 15 | 24 | 19 | 83 | В |
| 35. | 8 | 16 | 5 | 7 | 12 | 48 | С |
| 36. | 5 | 5 | 10 | 7 | 7 | 34 | Н |
| 37. | 16 | 10 | 14 | 9 | 17 | 66 | В |
| 38. | 6 | 5 | 10 | 7 | 8 | 36 | Н |
| 39. | 10 | 8 | 5 | 8 | 14 | 45 | С |
| 40. | 11 | 10 | 7 | 7 | 12 | 47 | С |
| 41. | 10 | 13 | 16 | 12 | 14 | 65 | В |
| 42. | 13 | 12 | 4 | 7 | 13 | 49 | С |
| 43. | 5 | 5 | 7 | 8 | 13 | 38 | Н |
| 44. | 7 | 5 | 10 | 9 | 13 | 44 | С |
| 45. | 15 | 18 | 13 | 11 | 16 | 73 | В |
| 46. | 6 | 17 | 14 | 13 | 19 | 69 | В |
| 47. | 9 | 12 | 11 | 11 | 9 | 52 | С |

Результати дослідження за шкалою мотивації геймінгу (GAMS)

| № | Внутрішня | Зовнішня | Ідентифікована | Інтегративна | Інтроєктрована | Амотивація |
|-----|-----------|----------|----------------|--------------|----------------|------------|
| 1. | 11 | 6 | 7 | 8 | 4 | 7 |
| 2. | 6 | 11 | 9 | 8 | 7 | 5 |
| 3. | 13 | 10 | 12 | 9 | 3 | 3 |
| 4. | 12 | 6 | 4 | 8 | 7 | 8 |
| 5. | 7 | 6 | 13 | 15 | 7 | 4 |
| 6. | 5 | 12 | 4 | 7 | 3 | 3 |
| 7. | 11 | 9 | 6 | 8 | 3 | 3 |
| 8. | 10 | 8 | 12 | 14 | 7 | 5 |
| 9. | 15 | 6 | 3 | 3 | 4 | 3 |
| 10. | 8 | 6 | 8 | 9 | 9 | 7 |
| 11. | 11 | 10 | 8 | 14 | 10 | 4 |
| 12. | 12 | 10 | 4 | 3 | 3 | 3 |
| 13. | 7 | 7 | 8 | 8 | 9 | 9 |
| 14. | 5 | 9 | 8 | 8 | 8 | 6 |
| 15. | 10 | 9 | 9 | 10 | 13 | 8 |
| 16. | 13 | 11 | 6 | 4 | 5 | 4 |
| 17. | 14 | 5 | 5 | 5 | 7 | 3 |
| 18. | 9 | 3 | 8 | 8 | 3 | 6 |
| 19. | 8 | 12 | 12 | 7 | 4 | 11 |
| 20. | 9 | 8 | 12 | 9 | 9 | 11 |
| 21. | 6 | 10 | 11 | 7 | 3 | 7 |
| 22. | 10 | 8 | 4 | 6 | 4 | 4 |
| 23. | 10 | 7 | 8 | 5 | 4 | 12 |
| 24. | 9 | 9 | 3 | 7 | 3 | 6 |
| 25. | 12 | 8 | 4 | 4 | 12 | 4 |
| 26. | 13 | 9 | 12 | 6 | 4 | 8 |
| 27. | 7 | 10 | 10 | 12 | 10 | 15 |
| 28. | 8 | 4 | 8 | 4 | 5 | 5 |
| 29. | 7 | 9 | 10 | 10 | 3 | 3 |
| 30. | 10 | 8 | 7 | 5 | 5 | 8 |
| 31. | 13 | 12 | 3 | 4 | 3 | 3 |
| 32. | 6 | 3 | 11 | 9 | 7 | 3 |
| 33. | 4 | 4 | 5 | 4 | 3 | 9 |
| 34. | 9 | 6 | 10 | 11 | 7 | 14 |
| 35. | 10 | 10 | 10 | 6 | 8 | 8 |
| 36. | 8 | 3 | 5 | 6 | 3 | 4 |
| 37. | 13 | 12 | 7 | 10 | 12 | 6 |
| 38. | 14 | 12 | 3 | 4 | 4 | 3 |
| 39. | 13 | 12 | 7 | 10 | 12 | 6 |
| 40. | 7 | 8 | 8 | 10 | 8 | 6 |
| 41. | 7 | 10 | 9 | 12 | 8 | 8 |
| 42. | 5 | 4 | 11 | 9 | 4 | 5 |
| 43. | 11 | 8 | 7 | 6 | 13 | 7 |
| 44. | 14 | 11 | 8 | 8 | 7 | 11 |
| 45. | 11 | 11 | 12 | 14 | 6 | 3 |
| 46. | 11 | 4 | 12 | 13 | 5 | 8 |
| 47. | 14 | 7 | 3 | 8 | 6 | 4 |

Результати дослідження за методикою «МАС»

| № | ПСП | ПС | ПДМ |
|-----|-----|----|-----|
| 1. | 18 | 14 | 18 |
| 2. | 16 | 14 | 21 |
| 3. | 10 | 9 | 22 |
| 4. | 10 | 11 | 8 |
| 5. | 27 | 7 | 7 |
| 6. | 13 | 10 | 20 |
| 7. | 4 | 11 | 6 |
| 8. | 26 | 9 | 11 |
| 9. | 9 | 9 | 8 |
| 10. | 23 | 12 | 8 |
| 11. | 22 | 13 | 12 |
| 12. | 6 | 4 | 19 |
| 13. | 22 | 11 | 5 |
| 14. | 26 | 15 | 7 |
| 15. | 25 | 8 | 7 |
| 16. | 8 | 13 | 10 |
| 17. | 6 | 10 | 4 |
| 18. | 10 | 8 | 12 |
| 19. | 25 | 16 | 10 |
| 20. | 16 | 11 | 13 |
| 21. | 12 | 14 | 16 |
| 22. | 8 | 3 | 13 |
| 23. | 16 | 6 | 13 |
| 24. | 5 | 3 | 18 |
| 25. | 26 | 10 | 17 |
| 26. | 23 | 9 | 14 |
| 27. | 23 | 13 | 8 |
| 28. | 7 | 5 | 6 |
| 29. | 7 | 10 | 11 |
| 30. | 12 | 3 | 5 |
| 31. | 21 | 13 | 24 |
| 32. | 21 | 12 | 13 |
| 33. | 10 | 10 | 24 |
| 34. | 25 | 8 | 7 |
| 35. | 27 | 5 | 5 |
| 36. | 2 | 2 | 9 |
| 37. | 19 | 10 | 14 |
| 38. | 5 | 4 | 20 |
| 39. | 17 | 16 | 19 |
| 40. | 17 | 15 | 17 |
| 41. | 14 | 10 | 24 |
| 42. | 12 | 8 | 20 |
| 43. | 14 | 14 | 6 |
| 44. | 27 | 11 | 17 |
| 45. | 27 | 16 | 12 |
| 46. | 23 | 10 | 8 |
| 47. | 14 | 7 | 7 |

Результати анкетування

| № | Досягнення | Соціальна | Занурення | Стаж | Стать | Частота | Витрати |
|-----|------------|-----------|-----------|------|-------|---------|---------|
| 1. | 0 | 0 | 3 | 4 | 1 | 4 | 4 |
| 2. | 1 | 2 | 1 | 4 | 2 | 2 | 3 |
| 3. | 4 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 |
| 4. | 2 | 2 | 4 | 4 | 2 | 4 | 3 |
| 5. | 1 | 4 | 2 | 4 | 2 | 4 | 1 |
| 6. | 4 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 7. | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 8. | 2 | 4 | 3 | 4 | 2 | 3 | 1 |
| 9. | 2 | 3 | 2 | 3 | 1 | 3 | 1 |
| 10. | 2 | 3 | 3 | 1 | 1 | 3 | 2 |
| 11. | 1 | 3 | 1 | 4 | 1 | 4 | 2 |
| 12. | 3 | 0 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 |
| 13. | 1 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 |
| 14. | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 3 | 1 |
| 15. | 0 | 2 | 1 | 4 | 2 | 4 | 3 |
| 16. | 1 | 2 | 3 | 2 | 1 | 2 | 2 |
| 17. | 0 | 1 | 4 | 3 | 2 | 2 | 1 |
| 18. | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 19. | 2 | 2 | 3 | 4 | 1 | 3 | 2 |
| 20. | 0 | 2 | 2 | 4 | 2 | 2 | 3 |
| 21. | 4 | 0 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 |
| 22. | 3 | 0 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 |
| 23. | 3 | 4 | 4 | 4 | 2 | 4 | 1 |
| 24. | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 |
| 25. | 0 | 3 | 2 | 4 | 1 | 3 | 2 |
| 26. | 1 | 2 | 2 | 4 | 2 | 2 | 3 |
| 27. | 1 | 1 | 2 | 4 | 2 | 2 | 3 |
| 28. | 1 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 29. | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 |
| 30. | 0 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 |
| 31. | 4 | 4 | 4 | 4 | 1 | 2 | 4 |
| 32. | 0 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 |
| 33. | 1 | 1 | 2 | 4 | 1 | 2 | 2 |
| 34. | 3 | 4 | 4 | 4 | 2 | 4 | 2 |
| 35. | 1 | 3 | 0 | 3 | 1 | 3 | 2 |
| 36. | 4 | 0 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 37. | 2 | 2 | 2 | 4 | 1 | 3 | 3 |
| 38. | 4 | 0 | 4 | 3 | 2 | 2 | 1 |
| 39. | 2 | 1 | 2 | 4 | 1 | 3 | 2 |
| 40. | 2 | 1 | 2 | 4 | 2 | 4 | 4 |
| 41. | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 | 3 | 2 |
| 42. | 3 | 2 | 0 | 3 | 2 | 2 | 5 |
| 43. | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 | 4 | 3 |
| 44. | 2 | 3 | 0 | 2 | 1 | 4 | 4 |
| 45. | 2 | 3 | 1 | 4 | 1 | 4 | 2 |
| 46. | 1 | 3 | 1 | 4 | 2 | 4 | 5 |
| 47. | 0 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 |

Дослідження зв'язку ігрової мотивації та рівня прояву гейм-адикції учасників MMORPG

| | | Гейм-адикція | CIAS | |
|---|------------------------------------|----------------------|--------|--------|
| Ро Спирмена | Гейм-адикція | Коефіцієнт кореляції | 1,000 | ,827** |
| | | Знач. (двухстороння) | . | ,000 |
| | | N | 47 | 47 |
| | Ідентифікована ігрова мотивація | Коефіцієнт кореляції | ,615** | ,579** |
| | | Знач. (двухстороння) | ,000 | ,000 |
| | | N | 47 | 47 |
| | Інтегративна ігрова мотивація | Коефіцієнт кореляції | ,657** | ,708** |
| | | Знач. (двухстороння) | ,000 | ,000 |
| | | N | 47 | 47 |
| | Інтроєктрована ігрова мотивація | Коефіцієнт кореляції | ,588** | ,424** |
| | | Знач. (двухстороння) | ,000 | ,003 |
| | | N | 47 | 47 |
| | Амотивація | Коефіцієнт кореляції | ,524** | ,267 |
| | | Знач. (двухстороння) | ,000 | ,070 |
| | | N | 47 | 47 |
| | Мотивація соціального престижу | Коефіцієнт кореляції | ,791** | ,771** |
| | | Знач. (двухстороння) | ,000 | ,000 |
| | | N | 47 | 47 |
| | Мотивація суперництва | Коефіцієнт кореляції | ,418** | ,387** |
| | | Знач. (двухстороння) | ,003 | ,007 |
| | | N | 47 | 47 |
| Соціальна ігрова мотивація | Коефіцієнт кореляції | ,455** | ,531** | |
| | Знач. (двухстороння) | ,001 | ,000 | |
| | N | 47 | 47 | |
| CIAS | Коефіцієнт кореляції | ,827** | 1,000 | |
| | Знач. (двухстороння) | ,000 | . | |
| | N | 47 | 47 | |
| **. Кореляція значима на рівні 0.01 (2-стороння). | | | | |
| *. Кореляція значима на рівні 0.05 (2-стороння). | | | | |

**Програма тренінгу зниження рівня гейм-адикції
учасників багатокористувацьких рольових онлайн ігор**

МОДУЛЬ I

«ПСИХОЛОГІЧНА ОСВІТА ТА МОТИВАЦІЯ ГЕЙМІНГУ»

ВСТУПНА ЧАСТИНА

Привітання. Виявлення очікувань учасників

Якою є Ваша мета відвідування тренінгу?

Що Ви очікуєте отримати наприкінці модулю?

Встановлення правил

Приклади правил для групи:

1. *Приходити вчасно.*
2. *Відключити мобільний телефон.*
3. *Правило активності.*
4. *Тут і зараз.*
5. *Правило кола.*
6. *Єдиний мікрофон.*
7. *Я-висловлювання.*
8. *Принцип доброзичливості.*
9. *Недопустимість безпосередніх оцінок людини.*
10. *Принцип поваги.*

Вправа-розминка «Моє ім'я»

Мета: знайомство та створення атмосфери довіри.

Хід роботи: учасникам тренінгу пропонується візитні картки зі своїм ім'ям для тренінгу. Кожен може взяти для себе будь-яке ім'я, яким його будуть називати в групі: своє справжнє, своє ігрове, ім'я будь-якого героя чи просто якийсь образ. Одночасно з цим учасникам необхідно придумати «переклад» свого імені з невідомої мови. Після цього учасникам по черзі пропонується назвати своє ім'я та його переклад. Головна ідея – підкреслити індивідуальність кожного учасника.

ОСНОВНА ЧАСТИНА

ТЕОРЕТИЧНИЙ БЛОК

Міні-лекція

1. Мотивація геймінгу учасників MMORPG.
2. Адаптивний та неадаптивний геймінг.
3. Механізми виникнення гейм-адикції та її наслідки для життя.

ПРАКТИЧНИЙ БЛОК

Мозковий штурм «Чому з'являється гейм-адикція?»

Мета: сформувані бачення проблеми розвитку гейм-адикції, активізація учасників тренінгу, розвиток комунікативних навичок, рефлексії.

Хід роботи: кожному з учасників пропонується розділити лист паперу на дві частини. На одній стороні потрібно написати причини грати в комп'ютерні ігри, на іншій – причини не грати. Крім цього, на окремому аркуші необхідно написано ті «емоційні бонуси» які дає людині гра та не дозволяє з неї «вирватися». Після чого кожен учасник повинен назвати свої варіанти відповідей та обговорити їх з групою.

Рольова гра

Мета: розвиток комунікативних навичок, самопізнання.

Хід роботи: учасникам пропонується об'єднатися в одну команду, взяти на себе ролі свого ігрового персонажу, розповісти всім про його характер, звички та придумати сюжет за участю всіх персонажів, які потрапили у світ гри та не можуть знайти з неї вихід. У ході рольової гри важливо

щоб кожен персонаж, відповідно до сюжету, знайшов відповідь на запитання: Чому я потрапив в ігровий світ? Що мене тут тримає? Чого мені не вистачає аби повернутися в реальний світ?

Важливо щоб у гри була розв'язка, кожен учасник має знайти вихід у «реальний світ» з допомогою інших учасників.

Після гри відбувається обговорення щодо почуттів учасників, їх страхів, переживань, настрою під час та після гри тощо.

ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА

Отримання зворотного зв'язку від учасників

Оцінка ефективності тренінгу

МОДУЛЬ II

«САМОПІЗНАННЯ ТА РОЗШИРЕННЯ ВНУТРІШНІХ РЕСУРСІВ»

ВСТУПНА ЧАСТИНА

Привітання. Виявлення очікувань учасників

Якою є Ваша мета відвідування тренінгу?

Що Ви очікуєте отримати наприкінці модулю?

Вправа-розминка «Портрет ідеального гравця»

Мета: сформувати і обговорити портрет ідеального гравця, створення сприятливих умов для роботи групи – атмосфери довіри, психологічної безпеки.

Хід вправи: Учасникам пропонується на аркуші А4 створити своє оголошення «Шукаю напарника», в ньому зазначати всі якості, які, на їх думку, потрібні бути у «гарного» гравця та напарника по грі. Всі оголошення слід прикріпити на стіни або на дошку.

Обговорення: Які оголошення сподобалися найбільше і чому? Чому в оголошенні Ви вказали саме ці пункти, чим вони для Вас так важливі? Які висновки зробили після даної вправи?

ОСНОВНА ЧАСТИНА

ТЕОРЕТИЧНИЙ БЛОК

Міні-лекція

- 1.. Низький самоконтроль та неадаптивні копінги.
2. Самопізнання та емоційний інтелект.
3. Вплив MMORPG на особистість. Гра як ресурс.

ПРАКТИЧНИЙ БЛОК

Вправа «Яка я книга?»

Мета: розвиток самопізнання, самооцінки, емоційного інтелекту.

Хід роботи: Учасникам пропонується розказати про себе як про книгу, відповівши на запитання: Якою я би був(була) книгою? Яка в неї палітурка? Яка обкладинка? Її колір, текстура, малюнок, заголовок, назва? Про що ця книга? Якій в ній сюжет? Для якого читача призначена? Після чого всі учасники по черзі розповідають про себе як про книгу. Також можна зобразити на папері образи, які приходили до учасників під час роздумів.

Вправа «Я-подарунок людству»

Мета: пошук ресурсів, розвиток самооцінки в досягненні позитивних життєвих цілей.

Хід роботи: «Кожна людина – унікальна. Вірити в свою унікальність необхідно кожному з нас. Подумайте в чому Ваша унікальність. Чому Ви – подарунок для людства. Аргументуйте твердження «Я – подарунок людству тому, що можу принести користь світу в...». Кожен по черзі називає аргументи на користь своєї унікальності, група має підтримувати кожного словами «Це дійсно так!». Потім відбувається обговорення щодо почуттів учасників, їх переживань тощо.

Вправа «Ресурс»

Мета: розвиток навичок самопізнання, рефлексії, активізація внутрішніх ресурсів особистості.

Хід проведення: Учасникам пропонується подумати про те, що їх пригнічує, що вони ховають за межами віртуального світу та обрати камінець, картку чи інший предмет, який буде характеризувати цю якість. Після цього необхідно подумати про те, що потрібно для подолання цього пригнічення та знайти для себе «ресурс», який буде це характеризувати. Задля підкріплення

«звільнення» від негативізму, пропонується попроситися з камінцем та викинути його у мішок, або позбавитися від нього іншим способом.

ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА

Отримання зворотного зв'язку від учасників

Оцінка ефективності тренінгу

МОДУЛЬ III

«ПЕРЕОЦІНКА СТАВЛЕННЯ ДО ВІРТУАЛЬНОЇ РЕАЛЬНОСТІ»

ВСТУПНА ЧАСТИНА

Привітання. Виявлення очікувань учасників

Якою є Ваша мета відвідування тренінгу?

Що Ви очікуєте отримати наприкінці модулю?

ОСНОВНА ЧАСТИНА

ТЕОРЕТИЧНИЙ БЛОК

Міні-лекція

1. Особливості сприйняття віртуальних світів MMORPG.
2. Самоterapia іграми.
3. Аватар-опосередковане середовище.

ПРАКТИЧНИЙ БЛОК

Вправа «Мій звичайний ідеальний день»

Мета: розвиток самопізнання, формування установки на життєві зміни.

Хід роботи: учасникам пропонується в два кола розповісти про свій день в усіх дрібницях. Чим займаються? У котрій годині прокидаються, снідають тощо? З ким проводять свій час? Перше коло – свій звичайний день, друге коло – фантазії на тему свого ідеального дня.

Вправа «Щастя»

Мета: розвиток самопізнання, емоційного інтелекту, рефлексії.

Хід роботи: учасникам пропонується скласти список того, за що вони можуть бути вдячні на даний момент. Включати в список варто всі дрібниці: сонячний день, заощадження, здоров'я, їжа, житло, любов, мир, друзі, робота тощо. Після чого списки зачитуються кожним учасником.

Рефлексія: Що ви відчуваєте зараз? Які думки виникали, коли ви слухали інших? Чи було для Вас щось нове? Який зараз настрій?

«Контраргумент»

Мета: переоцінка значення віртуального ігрового світу.

Хід проведення: Учасники повинні розбитися на пари, кожна пара повинна взяти м'яч або будь-яку м'яку іграшку. Один учасник з пари називає те, що йому подобається в ігровому процесі більше ніж в реальному житті, кидаючи при цьому м'яч другому учаснику з пари, який має повернути м'яч, називаючи «контраргумент», наприклад, щось, в чому гра поступається реальному світу.

ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА

Отримання зворотного зв'язку від учасників

Оцінка ефективності тренінгу

МОДУЛЬ IV

«МІЖСОБИСТІСНІ СТОСУНКИ ТА КОМУНІКАТИВНІ СТИЛІ»

ВСТУПНА ЧАСТИНА

Привітання. Виявлення очікувань учасників

Якою є Ваша мета відвідування тренінгу?

Що Ви очікуєте отримати наприкінці модулю?

ОСНОВНА ЧАСТИНА

ТЕОРЕТИЧНИЙ БЛОК

Міні-лекція

1. Комунікативна складова MMORPG.
2. Ефективне спілкування в реальному житті.

ПРАКТИЧНИЙ БЛОК

Груповий малюнок «Ефективна команда»

Мета: стимулювання до самопізнання та саморозвитку, розвиток комунікативних навичок.

Хід роботи: Тренер ділить учасників на групи. Кожній видається по листу ватману і дається завдання зобразити символами і малюнками «ефективну команду у грі» - що таке в їхньому уявленні ефективна команда, з кого вона повинна складатися, якими якостями володіти і т.д. Наприкінці команди презентують свої ідеї.

Групова дискусія

Мета: сформувати позитивне ставлення до міжособистісних стосунків поза межами гри, розвиток комунікативних навичок.

Хід роботи: На основі попереднього завдання учасникам тренінгу пропонується дискусія на тему «Ефективна команда в реальному житті» та відповіді на запитання: Чим відрізняється команда в грі від реального життя? Які функції виконують обидві команди? Що складніше створити: ігрову команду чи команду, наприклад, в офісі? Якими якостями повинні володіти члени команди «реального життя»? Яка з команд має більшу стабільність та надійність?

Вправа «Важливі якості для спілкування»

Мета: самоаналіз, розвиток емоційного інтелекту, самооцінки, впевненості та комунікативних навичок.

Хід роботи: Перший етап – учасникам необхідно кожному індивідуально записати якості які є важливими для спілкування з людьми в ігровому просторі та окремо в реальному житті. Другим етапом є групове обговорення якостей, кожен має представити свій список не повторюючись, після чого проводиться голосування і якщо більше половини групи віддає свій голос за ту чи іншу якість – її включають до загального списку (всього списків має бути два – ігровий та життєвий). Третій етап – кожен учасник записує на свій аркуш загальний список якостей за який голосували та додає колонку «самооцінка», після чого, по 10-бальній шкалі оцінює наскільки кожна якість виражена у нього у грі та в реальному житті.

Обговорення: Чи залишилися Ви задоволені загальним списком? Як Ви відстоювали свою точку зору та що відчувати коли з Вами (не)погоджувалися? Як Ви оцінили якості для себе? Чого Вам не вистачає? Чи знаєте Ви як розвивати ці якості?

ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА

Отримання зворотного зв'язку від учасників

Оцінка ефективності тренінгу

МОДУЛЬ V

«ПЕРЕОЦІНКА СТИЛЮ ЖИТТЯ»

ВСТУПНА ЧАСТИНА

Привітання. Виявлення очікувань учасників

Якою є Ваша мета відвідування тренінгу?

Що Ви очікуєте отримати наприкінці модулю?

ОСНОВНА ЧАСТИНА

ТЕОРЕТИЧНИЙ БЛОК

Міні-лекція

1. Баланс між грою та реальністю.

2. Розширення горизонтів бачення світу.

ПРАКТИЧНИЙ БЛОК

«Кінострічка»

Мета: розвиток вміння прогнозувати та актуалізувати свої життєві цілі.

Хід роботи: Учасникам пропонується розслабитися, заплющити очі та уявити, що вони знаходяться у кінозалі, на екрані якого демонструють фільм про них самих, але в майбутньому, наприклад, через 10 років. В них все у всіх є родини, нові захоплення, друзі, можливо нова робота. Все щось досягнуто в житті, але чогось ще потрібно досягти. Після виходу з релаксації учасникам пропонується зобразити на папері їх кінофільм а потім обговорити його з групою.

Вправа «Розуміння мети»

Мета: розвиток вміння ставити життєві цілі, розвиток самопізнання.

Хід роботи: На одному аркуші паперу учасникам необхідно написати «Які мої життєві цілі?» і за дві хвилини перерахувати все, що приходить в голову, навіть якщо це абстрактні речі. Після цього ще за дві хвилини передивитися список, доповнити його та відкласти аркуш в сторону. На наступному аркуші необхідно написати «Як би я хотів провести наступні три роки?» також дається дві хвилини на написання та дві хвилини на перевірку. На третьому аркуші паперу необхідно написати «Якщо б я знав, що мені залишилося жити пів року починаючи з сьогоднішнього дня, як би я їх прожив?» - це запитання має виявити цілі, які досі могли бути прихованими. На це питання відводиться той же час. На четвертому аркуші потрібно написати 3 мети, які учасники вважають найвагомішими.

Обговорення: Чи є цілі, які зазначені на всіх аркушах або схожі між собою? Чи стосуються цілі однієї сфери життя чи різних? Чи відрізняють «найвагоміші» цілі від всіх інших?

«Життєве кредо»

Мета: формування установки на подальший особистісний розвиток.

Хід проведення: Кожен учасник повинен подумати над девізом свого теперішнього життя, сформулювати його та зобразити за допомогою рухів тіла. Те саме пропонується зробити з девізом життя на майбутнє, тобто, подумати в якому напрямку учасники хотіли би змінити свій світогляд та самоставлення. Обговорення: Яке кредо було простіше сформулювати? Яке простіше зобразити? Чи імпонують Вам такі

ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА

Отримання зворотного зв'язку від учасників

Оцінка ефективності тренінгу

«Діаграма»

Хід роботи: На заздалегідь підготовленому аркуші готуємо діаграму. Осі можуть бути будь-якими (наприклад, вісь Х - атмосфера в групі, вісь Y - задоволення від тренінгу).

Фліпчарт ставимо так, щоб діаграма була видно учасникам, після чого кожен підходить і відзначає свою точку на графіку. Після того як все це зробили, демонструємо результати групі, підбиваючи підсумки.

Статистичний розрахунок динамічних зрушень рівня прояву гейм-адикції учасників багатокористувацьких рольових онлайн ігор після впровадження тренінгової програми за t-критерієм Стьюдента (Методика діагностики гейм-адикції М.В. Кочеткова)

| № | Значення А | Значення В | Відхилення (А-В) | Квадрат відхилення (А-В) ² |
|-------|------------|------------|------------------|---------------------------------------|
| 1 | 83 | 74 | 9 | 81 |
| 2 | 75 | 68 | 7 | 49 |
| 3 | 84 | 72 | 12 | 144 |
| 4 | 60 | 55 | 5 | 25 |
| 5 | 93 | 86 | 7 | 49 |
| 6 | 63 | 60 | 3 | 9 |
| 7 | 74 | 61 | 13 | 169 |
| 8 | 89 | 78 | 11 | 121 |
| 9 | 67 | 59 | 8 | 64 |
| 10 | 70 | 65 | 5 | 25 |
| 11 | 78 | 72 | 6 | 36 |
| 12 | 88 | 74 | 14 | 196 |
| Суми: | 924 | 824 | 100 | 968 |

Результат: $t_{\text{емп}} = 8.3$

Критичні значення

| $t_{\text{кр}}$ | |
|-----------------|---------------|
| $p \leq 0.05$ | $p \leq 0.01$ |
| 2.2 | 3.11 |

Відповідь: емпіричне значення критерію потрапляє у зону значення.

Статистичний розрахунок динамічних зрушень рівня прояву гейм-адикції учасників багатокористувацьких рольових онлайн ігор після впровадження тренінгової програми за t-критерієм Стьюдента (Шкала CIAS)

| № | Значення А | Значення В | Відхилення (А-В) | Квадрат відхилення (А-В) ² |
|-------|------------|------------|------------------|---------------------------------------|
| 1 | 72 | 66 | 6 | 36 |
| 2 | 66 | 59 | 7 | 49 |
| 3 | 70 | 58 | 12 | 144 |
| 4 | 59 | 55 | 4 | 16 |
| 5 | 74 | 67 | 7 | 49 |
| 6 | 65 | 58 | 7 | 49 |
| 7 | 57 | 44 | 13 | 169 |
| 8 | 78 | 67 | 11 | 121 |
| 9 | 65 | 61 | 4 | 16 |
| 10 | 63 | 60 | 3 | 9 |
| 11 | 67 | 64 | 3 | 9 |
| 12 | 77 | 66 | 11 | 121 |
| Суми: | 813 | 725 | 88 | 788 |

Результат: $t_{\text{емп}} = 7.1$

Критичні значення

| $t_{\text{кр}}$ | |
|-----------------|---------------|
| $p \leq 0.05$ | $p \leq 0.01$ |
| 2.2 | 3.11 |

Відповідь: емпіричне значення критерію потрапляє у зону значення.