

МІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
КИЇВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ЛІНГВІСТИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ І ТУРИЗМУ

Кваліфікаційна робота магістра

на тему: «Компенсаторний потенціал комп'ютерних ігор у вирішенні внутрішньоособистісного конфлікту (на базі дослідження дорослих)»

Допущено до захисту
«__» _____ р.

Завідувач кафедри психології

(підпис) (ПБ)

Студентки групи: Маг. Пс 01-21
факультету: туризму, бізнесу і психології
освітньої програми:
«Психологічні дослідження і
консультування»
за спеціальністю: «053 Психологія»
Данько Яни Петрівни
Науковий керівник: доктор
психологічних наук, проф. **Бондаренко**
Олександр Федорович

Національна шкала: _____

Кількість балів: _____

Оцінка ЄКТС: _____

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПОНЯТТЯ ВНУТРІШНЬООСОБИСТІСНОГО КОНФЛІКТУ В ПСИХОЛОГІЇ	6
1.1 Феномен та поняття внутрішньоособистісного конфлікту	6
1.2 Психологічні та вікові виміри внутрішньоособистісного конфлікту	16
Висновки до розділу 1	19
РОЗДІЛ 2. ОСОБИСТІСТЬ ТА ЇЇ КОМПЕНСАТОРНІ МЕХАНІЗМИ ...	21
2.1 Концепції структури особистості, що передбачають наявність захисних та компенсаторних механізмів	21
2.2 Місце компенсації серед інших видів захисних механізмів	29
2.3 Особистісна зрілість і специфіка проявів компенсаторних способів дій ...	31
Висновки до розділу 2	33
РОЗДІЛ 3. ПСИХОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ КОМП'ЮТЕРНИХ ІГОР ЯК КОМПЕНСАТОРНОГО МЕХАНІЗМУ ВИРІШЕННЯ ВНУТРІШНЬООСОБИСТІСНОГО КОНФЛІКТУ	35
3.1 Комп'ютерні ігри для дорослих: категорії, сетінг, геймплей, передбачувана аудиторія	35
3.2. Функціонально-психологічна класифікація ігор	48
Висновки до розділу 3	54
РОЗДІЛ 4. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ТА ПРОЦЕДУРА ЙОГО ПРОВЕДННЯ	56
4.1 Структурно-змістові характеристики емпіричного дослідження	56
4.2 Методика і схема дослідження, опис вибірки	57
4.3 Аналіз отриманих результатів та їх інтерпретація	61
Висновки до розділу 4	66
ВИСНОВКИ	69
РЕЗЮМЕ	71
SUMMARY	72
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	75
ДОДАТКИ	78

ВСТУП

Актуальність дослідження. Дана робота присвячена такому актуальному питанню як компенсаторний потенціал комп'ютерних ігор у вирішенні внутрішньоособистісного конфлікту (ВОК). Це питання може бути розглянуте через розкриття типології проблематики ВОК, яке розглядається з позиції аспектів компенсації. Сучасні актуальні тенденції проблематики можуть бути обґрунтовані шляхом визначення рівня розвитку напрямку дослідження в області наукового знання, пов'язаної з темою дослідження. Сфера дослідження знаходиться на траєкторії сучасних запитів суспільної практики та практичної психологічної діяльності.

Використання відео ігор та ігрових активностей не є абсолютно новим явищем для терапевтичного та консультативного процесу – вони широко використовуються для встановлення контакту, подолання бар'єрів, побудови стосунків між клієнтом та психологом. Ігровий досвід може бути м'яким засобом, звичним для клієнта середовищем, що допоможе уникнення накопичення стресу в взаємодії.

Впродовж переважно довгого періоду часу відеоігри мали негативне забарвлення, вони класифікувалися як шкідливі фактори для розвитку як психіки, і навіть фізіології гравця. Основна причина цьому є можливе насильство у відеоіграх, з якого виходить припущення, що віртуальне насильство прямо корелює з агресією, яка зустрічається в реальному житті геймерів. В додачу, до наведеного - залежність вважається основною проблемою, яка виникає внаслідок ігрової діяльності. [31]

Однак, відео-ігрова діяльність й досі несе амбівалентний характер, коли йдеться про її психологічні аспекти. Останнє й стимулює подальші дослідження в цій сфері наукового знання.

Мета дослідження: метою даної роботи є з'ясування способу вибору категорії ігор як засобу компенсаторного опанування або вирішення внутрішньоособистісного конфлікту.

Об'єкт: внутрішньоособистісний конфлікт.

Предмет: особливості і можливості (власно компенсаторний потенціал) використання комп'ютерних ігор як засобу компенсаторного опанування або вирішення внутрішньоособистісного конфлікту.

Завдання:

- 1) здійснити: теоретичний аналіз вітчизняної і зарубіжної літератури з проблематики дослідження та систематизувати наукові знання стосовно питання;
- 2) охарактеризувати специфіку поняття;
- 3) провести емпіричне дослідження;
- 4) здійснити обробку і аналіз результатів дослідження та на основі отриманих даних та розробити подальші рекомендації.

Для виконання поставлених завдань використовувалися такі **методи:**

теоретичні: аналіз, синтез, узагальнення теоретичних джерел, *емпіричні:* (методика дослідження); *методи математичної статистики:* кількісний та якісний аналіз первинних даних (диференціація матеріалу по групах, зіставлення, порівняння),.

Наукова новизна і теоретико-практична значимість полягають у **тому, що:** 1) емпіричним шляхом встановлена головна подвійна місія використання комп'ютерних ігор: зняття ситуативного стресу(зниження тривожності) та компенсаторне вирішення внутрішньоособистісного конфлікту («самопсихотрапія»);

2) встановлені три найбільш типові особистісні акцентуації геймерів (згідно К.Леонгарду), які охоплюють більше третини активних гравців(36,2%) – гіпертимна, застрягаюча та екзальтована;

3) серед обстежених геймерів виокремлена тенденція до переважання організаторського та комунікативного особистісних радикалів (за В.Лібіним).

Емпірична база дослідження: на базі онлайн ігрових платформ (world chat) проводився рекрутинг для участі в дослідженні, а також кількісний і якісний склад вибірки досліджуваних забезпечувався проведенням неформального інтерв'ю. Загалом в дослідженні приймали участь 36 осіб, віком від 24 до 50 років.

Дослідження на вибірці, за допомогою методик було проведене в онлайн та офлайн форматі .

Гіпотеза: гіпотеза дослідження базується на припущенні, що використання комп'ютерних ігор забезпечує реалізацію компенсаторних потреб у вирішення внутрішньоособистісного конфлікту.

Магістерська робота складається із вступу, 4 розділів, висновків, використаної літератури, резюме, додатків, 7 зображень та 9 таблиць. Основний обсяг роботи становить – 70 сторінок, повний обсяг роботи становить – 83 сторінки.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПОНЯТТЯ ВНУТРІШНЬО-ОСОБИСТІСНОГО КОНФЛІКТУ В ПСИХОЛОГІЇ

1.1 Феномен та поняття внутрішньо-особистісного конфлікту

Відповідно до визначення, наданого дослідниками внутрішньоособистісний конфлікт (ВОК) розглядається як «зіткнення у особистості приблизно рівних за силою, але протилежно спрямованих (амбівалентних) інтересів, прагнень, мотивів та потреб, більшість з яких особистістю не усвідомлюється» (Заикин). [8, с. 224]

Питання ВОК поєднує в собі кілька точок зору, які склалися впродовж історичного розвитку, розвитку самої психології, як науки. Феномен та поняття ВОК знайшли своє відображення в дослідженнях психологічної науки провідних країн. Сфера закордонних досліджень може бути охарактеризована своєю різноманітністю, особливість яких полягає в багатосторонньому підході до вивчення ВОК через невід'ємне розуміння особистості, що склалася в рамках впливу певного психологічного підходу на особистість дослідника та на саме дослідження.

Розвиток наукового знання стосовно конфліктологічних ідей та думки в Україні може бути охарактеризований періодизацією Гребенькового Г.В, де:

I етап (до 1924 р.) визначається протіканням таких явищ, як зародження та розвиток практичних, наукових знань про конфлікти. Проте варто зауважити, що конфлікт як окремий об'єкт дослідження не виокремлюється. Перші видання, з тематикою роботи, яка була б зосереджена безпосередньо на проблемі конфлікту, відслідковуються лише у 1915-1920-х рр. Історично соціальні мислителі, під впливом зарубіжних тенденцій, також почали відображати дослідження через суспільство ХХ ст. наприклад М. Ковалевський, перебуваючи під впливом популяризації порівняльно-історичного методу, будував власну наукову роботу, в якій говорив про соціальний прогрес відносно

зміцнення солідарності. Також мав місце акцент на поняттях: соціальні групи і класи, ідеї рівності та справедливості. [2]

II етап (1924-1989 рр.) оформлює становище вчення тим, що конфлікт отримує характеристику самостійного явища в рамках спочатку правознавства, соціології, а пізніше 11 наук. Цей етап характерний приростом об'єму публікацій, відновленням інтересу до конфліктології, наукових робіт на цю тематику, поява докторських дисертацій з даної проблематики.

III етап (1990 р. й до сьогодні) під впливом ситуації, а точніше її кардинальної зміни після розпаду застійного, колишнього «безконфліктного» радянського суспільства, що під впливом безліччя конфліктів – глобальних, регіональних, локальних, економічних, політичних, етнічних, конфесійних тощо - інтенсивно почала досліджуватися наука конфліктології в Україні. Було проведено широкомасштабні конференції, опубліковано збірники тез доповідей на цих конференціях та вагома кількість наукових робіт. Сучасні проблеми конфліктології в Україні продовжують розвиток наукового знання.

Формалізовано змістовний та структурний аспект теми конфліктологічних ідей історичного континууму - може зводитися до таких поглядів та вчення: Конфуція, Геракліта, Платона, Аристотеля за стародавніх часів; за епохи середньовіччя Аврелій Августин Блаженний, Фома Аквінський; епоха відродження - Ніколо Макіавеллі; а новий час та епоха просвітництва - Томас Гоббс, Джон Локк, Бенедикт Спіноза, ЖанЖак Руссо, Іммануїл Кант, Адам Сміт, Карл Клаузевіц.

Різноманітні парадигми теорій конфлікту розглядалися через - підхід психоаналізу (З.Фройд, А.Адлер, Е.Фромм), гуманістичний підхід (К. Роджерс, А. Маслоу), теорія когнітивна (Л. Фестингер), біхевіористичний підхід (Б. Скіннер, Я. Міллер, Дж. Доллард), інтеракціоністський підхід (А. Голднер, Р. Ассаджолі).

Проте неможливо стверджувати, що наукове питання феномену та поняття ВОК й конфліктів - чітко диференційовані, зображені в окремих парадигмах, а не у їх зв'язках та стиках наукового знання. Сфера таких

досліджень дуже різноманітна і отримала висвітлення у низці діяльності науковців, чії роботи доповнюють один одного, хоча інколи при цьому й суперечать один одному.

За перші три декади ХХ століття З. Фрейд та І. Павлов мали значні дослідницькі успіхи. За жанром, Фрейд досліджував масштабний і підступний вплив серйозних емоційних конфліктів на особистість і поведінку. На межі ХІХ-ХХ сторічч його теорія отримала тег найбільш впливової та проривної на той час. Ідея його полягала в тому, що такі ВОК, особливо через несвідомий рівень, є основними факторами, що лежать в основі невротичної поведінки – пізніше стала робочим припущенням багатьох терапевтів. Саме через психоаналітичну теорію Фрейда розуміння психологічної природи внутрішньо особистісних конфліктів було започатковано як внутрішній конфлікт особистості, який розглядається як результат протиріччя між інстантами та їх бажаннями - " Ід " та "Над-Я" (Супер-Его), сексуальними потягами і моральними обмеженнями, а також інстинктами.

Тобто конфліктність індивідів розумілася, як така, яка вже першочергово закладена у природі. Фрейдизм наголошує на існуванні таких елементів психіки: усвідомлювані і неусвідомлювані бажання, які мають направлення на одні і ті ж об'єкти, які несуть суперечливий характер, який полягає в протилежній змістовності.

В той час, Павлов під час своїх досліджень з кондиціонування виявив, що собаки, якщо їх неодноразово ставити перед завданнями, що передбачають надзвичайно важкі способи розв'язання, як наслідок розвиватимуть стійкі невротичні синдроми поведінки.

Проте, коли ми говоримо про сучасні психологічні дослідження конфліктів, слід зазначити: вони рідко коли пов'язані з поведінкою, яка має явні характеристики крайнього невротизму. Натомість акцент робиться на вивченні реакцій у ситуаціях, коли пробуджуються несумісні тенденції різного роду та сили, а також на проблемах формулювання стабільних функціональних зв'язків між відповідними змінними. Але це зміщення акцентів ускладнило

спроби здатність чітко обговорити дослідження конфлікту, коли немає чіткої впевненості, які експерименти стосуються конфлікту, а які ні.

Для вирішення цієї двозначності термін «конфлікт» забарвлювався для позначення одного кінця континууму, для того аби інший кінець можна позначити як «неконфліктний» (однозначний). Для дослідження поведінки в першу чергу пояснюється наявність єдиної, сильно домінуючої тенденції, яка зводиться до «однозначного» континууму. А у випадку існування двох несумісних тенденцій, які є відносно рівноправними, це означитиме «конфлікт». Таким чином, з цієї точки зору можна зробити висновок, що експеримент має справу з конфліктом, якщо він є дослідженням поведінки в ситуаціях, коли одній реактивній тенденції протистоїть принаймні одна інша з достатньою силою, щоб зробити помітну різницю в поведінці.

Це уявлення про те, що амбівалентна та однозначна поведінка не є суттєво різними за своїм характером - але знаходяться в різних точках одного континууму, звичайно, не було суто новим підходом покликаним для покращити розуміння. А. Мелтон, наприклад, наполягав на тому, що розчарування, конфлікти та перешкоди являються невід'ємними супутниками навчальних ситуацій та вирішення проблем. [29] А Міллер і Доллард, серед інших, стверджують, що звичайні принципи навчання відповідають за керування надбанням і взаємодією конкурентних тенденцій, які лежать в основі більшості неврозів. [30]

Подальший розвиток, інтерпретація або критика положень психоаналітичних Фрейда, відобразилися в ідеях, поглядах, роботах його наступників і опонентів. А точніше в теоріях А. Адлера, К. Юнга, К. Хорні, Е. Фромма.

У підході А. Адлера, присутнє пояснення ВОК, де їх причина і зміст розглядаються, як прагнення індивідом подолати комплекс неповноцінності, який має істотний вплив на поведінку, активність, когніцію індивіда. У його підході особливу роль мають два поняття механізмів компенсації і надкомпенсації як мотиви діяльності і поведінки. Адлер досліджував в своїй

роботі явища комплексу неповноцінності, принципу компенсації (адекватної і неадекватної або вигаданої) і надкомпенсації, до цього мали відношення і несвідоме, його зміст і структурні елементи. До цього ж він приділяв увагу ВОК в прагненні особистості до переваги над іншими.

А К. Юнг займався проблемою внутрішньоособистісних конфліктів з точки зору психіки, яка регресована на нижчий рівень, до сфери несвідомого. Першоджерело ВОК також він визначав, як особливість функціонування несвідомого на індивідуальному і колективному рівнях. Не забував він і про культурно-історичний аспект, який наділяв статусом – говорив, що це першоджерело ВОК та активності психічних процесів особистості.

Ще один науковець, роботи якого представлені в цьому напрямі, Е. Фромм звертається до проблеми дослідження ВОК, розглядаючи як явище «екзистенціальної дихотомії». Фромм працював з явищем наявності суперечностей (життя і смерть, їх обмеженість, малообмежені потенції людини але обмежені умови реалізації), які походять з сутності, властивій людині. І саме тому Фромм вважав, що вони не підлягають подоланню. Фромм вважав, що зростання й зміни особистості можливе лише, якщо індивід переходить до новизни в сенсі осмислення життя. Через це, Фромм детально аналізував походження, причини та форми, деструктивності як основи ВОК. ВОК за Фроммом невід'ємний від соціального значення. Деструктивність конфлікту розглядається через бажання зруйнувати, для полегшення або зняття власного безсилля. Проте деструктивності протидіє конформістський тип орієнтації, завдяки якому можливе подолання відчуття неспроможності.

У межах напрямку гуманістичної психології пропонується інша теорія ВОК. Відповідно до думок К. Роджерса, особистісне протиріччя, що виникає між усвідомленими (помилковими самооцінками) і самооцінкою (на неусвідомлюваному рівні) – і являє собою суть ВОК. Інший представник цього напрямку А. Маслоу бачить сутність ВОК як потребу, яка була нереалізована, а саме потреба у самоактуалізації.

ВОК під впливом навколишнього середовища може мати у основі зміщення об'єктивних протиріч (зовнішнього характеру по відношенню до людини), у внутрішній світ (моральні конфлікти, адаптаційні та ін.) та протиріччя внутрішнього світу особистості (мотиваційні конфлікти, конфлікт неадекватної самооцінки), що відображають ставлення особистості до навколишнього середовища [17].

При цьому можливі три рівні розвитку психологічного протиріччя за Є.А. Донченко та Т.М. Титаренко [11, с.16].

Табл.1.1. Рівні розвитку психологічного протиріччя за Є.А. Донченко та Т.М. Титаренко

Рівновага внутрішнього (психологічного) середовища особистості	Порушення балансу, ускладнення основних видів діяльності, проекція психологічного дискомфорту на роботу, спілкування з оточуючими	Неможливість реалізації планів та програм, розрив життєвого сценарію, неможливість виконувати свої життєві функції доти, доки не вирішиться життєва криза
--	---	---

Когнітивна психологія передбачає в рамках свого напрямку розглядати ВОК через когнітивний дисонанс, що прослідковується в роботах Л. Фестингера. Через негативний стан, що представляє собою наявність дисонансу, який бере початок в ситуаціях невідповідності, наприклад побаченого й сприйнятого, знання й поведінки або розбіжності двох знань. Особистість прагне подолати його когнітивний дисонанс, бо суб'єктивно він переживається як стан дискомфорту.

Біхевіоризм трактує ВОК як звичку, в наслідок невідповідного, помилкового виховання, про це зокрема говориться у роботах Б. Скіннера. У наукових працях необіхевіористів Я. Міллера, Дж. Долларда конфлікт представляється як фрустрація, як реакція-реагування на наявність перешкоди.

Інтеракціонізм при розгляді ВОК виходить із розуміння його як конфлікту ролей відповідно за роботами А. Голднера. А основоположник концепції психосинтезу Р. Ассаджолі говорить про сутність ВОК, як про феномен наявності гострих противорічь, суперечностей внутріособистісних, що негативно впливають на цілісність "Я".

Усі ці дослідження та теорії дозволяють глибше зрозуміти роботи зарубіжних психологів кінця 19 - початку 20 століття. Вони дозволяють глибше зрозуміти ВОК і що його основу становлять категорія протиріччя, внутрішньої боротьби й поняття психологічного захисту (подолання конфлікту), що виникнення ВОК пов'язане з негативним досвідом.

Доцільно говорити про те, що розгляд специфіки різних конфліктів, їх зміст, походження та особливості вирішення – слід починати з вивчення проблематики особистості, дослідження внутрішньої структури. Психологічні дослідження ВОК завжди займали особливе місце в гуманітарно-психологічних дослідженнях. Це тому, що вони мають певну роль у багатьох конфліктах (міжособистісних чи міжгрупових, етнічних чи сімейних, педагогічних чи ділових).

ВОК, цей конфлікт невід'ємний від психічних процесів та процесів поза нею, у взаємодії з іншими та навколишнім середовищем. Це конфлікт, який «розташований» в середовищі психічному.

ВОК як багатогранний аспект - поєднує у собі амбівалентні компоненти, які не завжди знаходяться на свідомому рівні. Ці компоненти, які забарвлені негативним психологічним станом особистості через власну суперечливість, яка викликає зіткнення, яке перетікає в проблему вибору. Вони є приблизно рівні у відношенні сили, але мають протилежну спрямованість. Цими компонентами можуть бути: інтереси, прагнення, мотиви та потреби, переживання внутрішні, образи та розчарування. Індивід у більшості ситуацій має кілька варіантів дій, моделей поведінки в одній і тій самій соціально значущій ситуації: фінанси – родина, кохання - особисте життя, кар'єра - сім'я. Ситуація протипоставленого вибору, взаємовиключних прагнень і є природою ВОК.

Ситуативні умови можуть бути зовнішніми та внутрішніми (Табл.1.2) [5, 22].

Табл.1.2. Ситуативні умови виникнення внутрішньоособистісного конфлікту

Зовнішні умови	задоволення будь-яких мотивів, потреб і відносин особистості стає неможливим або перебуває під загрозою
	вже у боротьбі з оточенням виникають труднощі та перешкоди для задоволення мотивів та відносин особистості
	задоволення одних мотивів з неминучістю породжує виникнення нових, ще незадоволених мотивів
	суспільне життя вимагає обмеження різних мотивів, іноді дуже глибоко розташованих
Внутрішні умови	протиріччя між різними проте значущими сторонами особистості
	протиріччя між приблизно рівними за значимістю сторонами особистості
	особистість усвідомлює суб'єктивну нерозв'язність ситуації

З таблиці 1.2 випливає, що в моделі конфлікту протиставлені дві сили, одна з яких є індивідуалістичною, а друга – суспільною. Визнання цього є однією з основних умов для розуміння ВОК людини, оскільки, особистість для успішного вирішення конфлікту повинна знайти оптимальний спосіб взаємодії із суспільством, або, іншими словами, взаємодію між автономією і адаптацією.

Специфічність ВОК полягає у протіканні та проявах, наприклад важкі переживання. Також може проявлятися у формі тяжко-специфічних станів: тривога, депресія, дистрес, невроз. Ще один аспект специфічності – це латентність протікання ВОК. ВОК часто знаходиться на неусвідомлюваному рівні, через що бувають тяжкості з його відслідковуванням та виявленням. Також свою частку у латентності протікання ВОК мають захисні механізми, які наприклад можуть «маскувати» його або переводити його в іншу діяльність.

Власним вкладом К. Левін, виділив типологію мотиваційного конфлікту в своїх роботах:

Між двома однаково привабливими, але взаємовиключними мотивами (еквавалентний), (типу «прагнення – прагнення»). Прикладом до цього типу конфлікту є ситуація «Буриданського віслюка». За часів середньовіччя філософ Буридан склав притчу про тварину, яка знаходилася між двома однаковими стійками сіна, по чергово дивилась то ліворуч, то праворуч, а в результаті померла з голоду. Модель вирішення конфлікту – компроміс, часткове заміщення.

Між двома однаково непривабливими можливостями (вітальний), (типу «уникнення – уникнення»). Наприклад, чоловік повинен або жити разом з дітьми і не коханою дружиною, або окремо від дітей з коханою людиною.

Мета однаково і приваблива і неприваблива водночас (амбівалентний), (типу «прагнення – уникнення»). Розвивається в тих випадках, коли один і той ж об'єкт чи мета одночасно є і привабливим, і непривабливим для особистості. Наприклад, бажання придбати важливу, але дорогу річ; отримати вигідну, але нецікаву роботу. Вирішення подібного конфлікту можливо лише з урахуванням компромісу.

Фрустраційний конфлікт (типу «прагнення уникнення») розвивається, коли бажаний результат не схвалюється значимою людиною, суспільством. Розширення подібного конфлікту можливо також лише на основі компромісу.

Відповідно до досліджень Є. Герасімова можна говорити про такі компоненти ВОК, їх основні види: мотиваційний конфлікт, когнітивний конфлікт, конфлікт нереалізованого бажання, рольовий конфлікт, адаптаційний конфлікт, конфлікт неадекватної самооцінки, конфлікт моралі, невротичний конфлікт.

Мотиваційний конфлікт - один з найбільш частих видів ВОК. Це конфлікти між несвідомими прагненнями, між прагненнями до володіння та до безпеки, між двома позитивними тенденціями чи зіткнення різних мотивів [13, 17]. Якщо заглиблюватися у деталі, то мотиваційний конфлікт являє собою одночасно нездійсненні амбівалентні мотиви, які є взаємовиключними, що спонукає їх боротьбу. За теорією З.Фрейда, наявність ВОК це обов'язкова,

сутєва ознака особистості для якої характерною є боротьба між інстинктом і розумом, біологічним і соціальним, вродженим і набутиим у структурі особистості.

Моральний конфлікт (нормативний конфлікт) - це конфлікт між бажанням та обов'язком, між моральними принципами та особистими уподобаннями, конфлікт між прагненням діяти відповідно до бажання та вимог суспільства. [13].

Конфлікт нереалізованого бажання, чи комплекс неповноцінності - це конфлікт між бажаннями та дійсністю, яка блокує їх задоволення. Іноді його трактують як конфлікт між «хочу бути таким, як вони» (референтна група) та неможливістю це реалізувати. [5, 13].

Рольовий конфлікт обумовлюється переживаннями, пов'язаними з неможливістю одночасно реалізувати кілька ролей, а також різним розумінням вимог, що пред'являються самій особистістю до виконання однієї ролі. [17].

Адаптаційний конфлікт, у широкому значенні, виникає на основі порушення рівноваги між суб'єктом і навколишнім середовищем, і у вузькому значенні — у разі порушення процесу соціальної та професійної адаптації. [5, 7, 17].

Конфлікт неадекватної самооцінки залежить від вимогливості особистості до себе, ставлення до успіхів та невдач.

Говорячи про когнітивний конфлікт, йде мова про ситуацію суперечності в когніціях (думки, знання, уявлення). Тобто когнітивний дисонанс. Людина прагне до побудови такого образу дійсності, який мав би логічну і несуперечливу структуру.

Крім названих виділяють невротичний конфлікт, який є результатом тривалого ВОК.

ВОК виникає під впливом навколишнього середовища, у тому числі соціального. У його основі можуть бути перехід об'єктивних протиріч (зовнішніх по відношенню до людини), у внутрішній світ (моральні конфлікти,

адаптаційні та ін.) та протиріччя внутрішнього світу особистості (мотиваційні конфлікти, конфлікт неадекватної самооцінки), що відображають ставлення особистості до навколишнього середовища [17].

1.2 Психологічні та вікові виміри внутрішньо-особистісного конфлікту

Про такий аспект, як схильність до ВОК - М. Тимофієва говорить, що це індивіди, які характеризуються бурхливими внутрішніми переживаннями, імпульсивністю, підвищеним рівнем домагань, підвищеною критичністю до вчинків оточуючих, низькою самокритичністю.

Детальніше це питання розглядається з позиції видів поведінкових реакцій при наявності такого конфлікту, це: самодокори; звинувачення інших у власних проблемах; скарги на зовнішні обставини, які не залежать від волі особи.

Перші два типи поведінкових реакцій здебільшого характерні для конфліктних особистостей, тобто ті, що мають завищену самооцінку, яку вони виражають постійно: невдоволення, докори та претензії до оточуючих, позицій переважаючих їх власні.

Головною негативною характеристикою ВОК є те, що вони вимагають розрядки, а внутрішнє напруження, боротьба суперечностей вимагають, а «розряджається» індивіди зазвичай на середовище оточення, а це може призводити до втягнення в конфлікт інших людей, що в той час може поглиблювати та подовжувати травматичні переживання ВОК. Особистісний конфлікт не просто фігурує в межах особистості особи, а й може перетікати в міжособистісний [23].

Конфлікти ВОК, як і міжособистісні, можуть бути конструктивними (продуктивними, оптимальними) та деструктивними (руйнівними). Конструктивний конфлікт характеризується розвитком учасника

конфліктуючих структур та мінімальними витратами, наприклад на їх вирішення — це один із механізмів гармонізації особистісного буття.

Конструктивно вирішений ВОК сприяє переходу особистості на нові рівні, служить додатковою підосною її розвитку, впливає на становлення характеру, дає можливість ширшого усвідомлення, що сприяє формування адекватної самооцінки [7, 5, 10].

На процес вирішення внутрішніх конфліктів впливають різні властивості особистості. З збільшенням віку особисті внутрішні конфлікти підпадають під категорію типових, оскільки накопичуються в плані досвіду - певними роками апперцептивної набутої маси. Періодично, згадуючи минуле, відбувається, свідомий або несвідомий аналіз апперцепції, певних ключових моментів, які колись впливали на якість та плин життя, відбувається їх переосмислення. З віком з'являється схильність все глибше аналізувати шляхи вирішення конфліктів і подолання, здавалося б непереборних проблем під впливом власних вікових утворень, як результат досвіду. Вивчення власного минулого та аналіз власної біографії є одним із природних шляхів розвитку внутрішньої стабільності, цілісності та гармонії.

Слід зазначити, що у різні вікові періоди копінг механізми, когніції та патерни - частіше за все відрізняються. На думку В. Ананьєва, захисні механізми онтогенетично розвиваються для забезпечення ефективної адаптації, спрямованої на збереження біологічного, інтрапсихічного та поведінкового гомеостазу. Проте, за умови виникнення порушень процесу соціалізації на ранніх стадіях розвитку, призначена для адаптації захисна система (засіб) може стати дезадаптивною [14].

Психоаналітичний напрямок має ширшу картину вікової динаміки психологічного захисту. Особливу роль відіграють роботи А.Фрейд, в яких дослідниця представила опис психологічного захисту дітей. Вона суттєво розширила уявлення про механізми захисту, розглядаючи їх не лише як уроджені особливості, а й як індивідуальні властивості, що набувають індивіда в ході онтогенезу [20].

Дослідниками встановлена істотна різниця варіацій прояву захисних стратегій подолання у дорослих та у дітей, хоча поведінкові стратегії з однаковою успішністю застосовують і ті, і інші. Так способи боротьби емоційного характеру у дітей прослідковуються частіше ніж у дорослих, оскільки загострення емоційних якостей особистості – їх характерна особливість. Реагування на неприємні подразники (життєву ситуацію) за «допомогою» емоцій: горя (плачу), гніву (крику) або афекту в цілому («божеволію») – характерна для дітей поведінка, а така поведінка у дорослих вже може бути описана механізмом психологічного захисту – регресія, регрес. Водночас діти рідко використовують інтелектуальні стратегії, що пов'язано з пізнішим розвитком мозкових ділянок відповідальних за абстрактно-логічне та теоретичне мислення, уміння працювати з інформацією, без опори на конкретну життєву ситуацію. [6]

Таким чином можна говорити що, в окремі періоди життя певний механізм захисту і використовується незалежно від ситуації ВОК або вивільнення афекту. Кондратюк в своїх роботах говорить, що «захист підтримує гомеостаз особистості та сприяє запобіганню розпаду особистості, тобто набір захисних механізмів індивідуальний та характеризує рівень адаптованості особистості».

Система психологічного захисту особистості в різні періоди дорослості характеризується суб'єктивною динамікою, яка відбивається у взаємозв'язку несвідомих і свідомих елементів психічного буття – захисних механізмів і копінг-стратегій.

У транзакційній теорії копінга Р. Лазаруса, копінг це, залежний від суб'єктивності переживання ситуації, динамічний процес. В рамках його моделі психологічна адаптація забезпечується елементом особистісно-середовищної взаємодії, в процесі якої включаються тенденції індивідуальності, які проходять процес актуалізації в стресових ситуаціях на рівнях організації особистості: когнітивному, емоційному та поведінковому.

A.G.Billings і R.H.Moos виділяють три способи подолання стресу [26]: 1) копінг, націлений на оцінку; 2) копінг, націлений на проблему; 3) копінг, націлений на емоції.

J. Amir Khan вважає, що всі поведінкові стратегії можна розділити на три групи: 1) вирішення проблем; 2) пошуку соціальної підтримки; 3) уникнення.

Сучасні психологічні дані дозволяють говорити про те, що адаптовані люди частіше вдаються до продуктивних, адаптивних копінг-стратегій. З дезадаптивною поведінкою, люди схильні до малопродуктивних стратегій.

Механізм компенсації є досить вираженим в дорослому віці. Цей механізм психологічного захисту проявляється в спробах знайти відповідну заміну реального чи уявного недоліку або нестачі, дефекту нестерпного почуття за рахунок іншої якості, найчастіше за допомогою фантазії або присвоєння якостей, чеснот, цінностей, поведінки, риси іншої особистості.

Переважає цього типу психологічного захисту в ранньому дорослому віці можна пояснити характерним для цього віку пошуком ідеалів у різних сферах діяльності. Компенсація дозволяє знаходити баланс між інформацією із соціуму й уявленнями про себе, підтримуючи самооцінку.

Висновки до розділу 1

За результатами проведеного дослідження можна говорити про ВОК, як одновимірне явище, яке може бути розміщене лише в одній площині психологічного буття.

Згідно аналізу літературних джерел, ВОК можна трактувати як конфлікт інтрапсихічного буття, в основі якого лежить зіткнення протилежно спрямованих структурних елементів особистості (цілей, потреб, цінностей, інтересів, ідеалів та ін.).

Характерними особливостями ВОК є незвичність структури, властивості форми протікання та прояву певною латентністю (через перебування певних структур на неусвідомлюваному рівні, а іноді стан конфлікту не компенсується,

й сублімується, а витісняється під настроєм або за діяльністю). Форми ВОК, їх прояв, протікання та домінантність - залежить від збірки факторів, таких як вік, досвід, мікро та макросередовище, когніції та багато інших.

Також було розглянуто питання, стосовно того, що система психологічного захисту особистості в різні періоди дорослості характеризується власною динамікою, яка відбивається у взаємозв'язку несвідомих і свідомих елементів психічного буття – захисних механізмів і копінг-стратегій.

Проведене дослідження допомогло розглянути більш детально психологічні складові міжнародного конфлікту: протиріччя між рівнем домагань і повноваженнями; між мотивами; між вибором того чи іншого рішення; між феноменом та поняттям; між способами задоволення потреб та ін.

РОЗДІЛ 2. ОСОБИСТІТЬ ТА ЇЇ КОМПЕНСАТОРНІ МЕХАНІЗМИ

2.1 Концепції структури особистості, що передбачають наявність захисних та компенсаторних механізмів

У досліджуваній проблематиці роботи З. Фрейда первино характеризували психіку як поле бою інстантами силами інстинкту, розуму та свідомості.

Протягом тривалого розвитку психоаналізу Фрейд застосовував топографічну модель особистісної організації. Відповідно до цієї моделі, в психічному житті можна виділити три рівні: свідомість, передсвідоме та несвідоме.

Спочатку фрейдівська теорія розвитку особистості була біологічно обґрунтованою і наголошувала на первинності інстинктивних процесів, розглядаючи проходження послідовних фаз спрямованості уваги на різні ділянки тіла: від оральної фази до анальної та фалічної і потім – до фази спрямованості на геніталії – ключовим явищем. І в аспекті такого наголошення, концепція неусвідомлюваних психічних процесів несе центральну ланку у ранньому описі особистісної організації. Проте у пізніших роботах Фрейд переглянув концептуальну модель психічного життя і ввів в анатомію особистості три основні структури: ід, еґо і суперєґо. Дане тричасткове поділення особистості відоме як структурна модель психічного життя, хоча Фрейд вважав, що це складові слід розглядати скоріш як деякі процеси, ніж як особливі «структури» особистості.

Фрейд описав два механізми, з яких ід позбавляє особистість від напруги: рефлекторні дії (ід відповідає автоматично на сигнали збудження і, таким чином, відразу знімає напругу, що викликається подразником) та первинні процеси. Однак слід визнати, що рефлекторні дії не завжди знижують рівень подразнення чи напруги. Коли рефлекторна дія не може знизити напругу, набуває чинності інша функція ід, так звана первинним процесом уявлення. Ід

формує психічний образ об'єкта, спочатку пов'язаного з задоволенням основної потреби. Приклади первинного процесу уявлення виявляються у сновидіннях, галюцинаціях чи психозах.

Крім того, природа здатності підтримувати психічне здоров'я була зведена до опори на механізми психологічного захисту, які служать допоміжними агентами в полегшенні конфлікту між ід і над-Я. Фрейд виділив кілька захисних механізмів, які він вважав найважливішими: витіснення (передача хворобливих думок і емоцій у підсвідомість); проекція (процес, за допомогою якого людина приписує власні недоліки, приписуючи свої неприйнятні думки та почуття іншим, покладаючи таким чином на них провину); заміщення (перенаправлення агресії з одного суб'єкта, об'єкта на інший); сублімація (заміна сексуальних або агресивних потягів на соціально прийнятну форму поведінки). Але, незважаючи на захист, придушені (витіснені) бажання вторгаються в свідомість у вигляді мрій, фантазій, «випадкових» виправдань, несподіваних дій і вчинків. Таким чином, витіснені мотиви усе ще наявні і глибоко впливають на поведінку людини.

За відокремленим учнем Фрейда, К. Юнгом, людська психіка складається з трьох рівнів: свідомого, особистого несвідомого та колективного несвідомого. Визначальну роль у структурі особистості відіграє колективне несвідоме, яке утворюється із слідів пам'яті, що залишається від усього минулого людства і впливає на особистість людини, визначає її поведінку з моменту народження.

К. Юнг створив типи особистості на основі того, яка орієнтація лежить закладена відносно спрямованості людини на власне внутрішнє або на зовнішнє. Відповідно до цього він розподіляв людей на інтровертів та екстравертів. У процесі персоналізації інтроверти приділяють більше уваги своєму внутрішньому єству і узгоджують свою поведінку з власними ідеями, нормами та переконаннями. Навпаки, екстраверти більше орієнтовані на Персону, на зовнішню частину своєї душі, легше встановлюють соціальні стосунки і краще усвідомлюють, що відбувається навколо них. Щодо походження типів, то, за К. Юнгом, вони визначаються не обставинами життя

людини, а її вродженими якостями та властивостями. Згідно з аналітичною теорією, особистість — це набір вроджено реалізованих архетипів, а структура особистості визначається пропорціями кожного атрибута архетипу, ступенем несвідомого та свідомого, а також екстраверсією або інтроверсією особистості.

А. Адлер продовжив лінію дослідження, в якій структури особистості є неподільними і тому не можуть бути розчленованими на три інстанти («Ід», «Я» та «Над-Я»). Детермінантами розвитку особистості є прагнення до переваги, прагнення до влади та самоствердження.

Однак цей потяг не завжди може бути реалізований, наприклад, внаслідок дефектів у розвитку або несприятливих соціальних умов – в результаті чого виникає почуття неповноцінності. Теорія особистості Адлера - це система, заснована на кількох основних поняттях: фіктивний фіналізм, прагнення до переваги, почуття неповноцінності і компенсації, суспільний інтерес, стиль життя, творче «Я».

Адлер описав варіанти співвідношення двох рушійних сил розвитку особистості - прагнення переваги та соціального інтересу, співвідношення і способи компенсації. Під час розробки його концепції був момент, коли ці дві сили можна було розглядати як протилежні сили: 1) індивідуалістичне прагнення до соціальної переваги над іншими, як вертикальний компонент боротьби за перевагу над іншими; 2) соціальне тяжіння рівноправних індивідів один до одного, що є горизонтальною складовою загальної боротьби.

У більш зрілі роки Адлер працював над об'єднанням цих елементів. "Істинний сенс життя - це внесок у розвиток людства. Прагнення розвитку своїх здібностей має лише допомагати реалізації цієї мети" - Адлер. [16]

Концептуальний простір можна виразити як систему двох координатних осей Мал.2.1.

Схема взаємодії особистісних прагнень



Мал.2.1. Схема взаємодії особистісних прагнень за А. Адлером

Реальна компенсація (ПП+, СІ+)

Це люди з сильним прагненням до переваги і яскраво вираженими соціальними інтересами. Вони успішно справляються з трьома завданнями життя. Ця формула певною мірою відображає відображує якийсь ідеал. Адлер не надає феноменологічного опису випадків реальної компенсації.

Непотрібні, нікчемні (ПП-, СІ-)

У цих людей не розвинені ні прагнення переваги, ні соціальний інтерес. Схоже, це люди, для яких "все їхнє життя в побуті", тобто обивателі. Емпіричних описів таких людей у Адлера немає.

"Порожні творці добрих справ" (ПП-, СІ+)

У цих людей не розвинене прагнення переваги, але розвинений соціальний інтерес. Це "неосвічені плутанини", які прагнуть робити людям добро. Такі люди не розвивають свої здібності, не компенсують свої слабкості, і тому їхня участь в інших людях та спроби зробити щось добре для них можуть обернутися злом. Вони не розуміють, як творити добро, тому їхній соціальний інтерес є безплідним.

Псевдокомпенсація (ПП+, СІ-)

У цих людей є прагнення переваги, але соціальний інтерес варіюється від 0 до якоїсь невідомої негативної величини. Якщо вони зайняті лише психічним самозбереженням, може бути близьким до 0; якщо вони використовують інших людей і маніпулюють ними - це вже негативна величина; якщо вони зайняті помстою - то "соціальний інтерес" стає просто зловісним.

Псевдокомпенсовані - це ті люди, які прагнуть переваги, але з якихось причин не можуть йти шляхом прямої боротьби з труднощами, а тому вибирають шляхи манівці.

Дотримуючись концептуального розвитку ідей, А. Фрейд продовжила і розвинула класичну теорію і практику психоаналізу. Дотримуючись традиції класичного психоаналізу, Фрейд говорила про особистість, яка складається з Id, Ego і Super-Ego. Для розвитку Ego А. Фрейд намітила приблизну послідовність захисних механізмів: витиснення, реактивні утворення, проекції і переноси, сублімація, розщеплення, регресії і так далі.

Концепція А. Фрейд полягає в тому, що «Я» та механізм захисту є своєрідними. Захисні механізми виникають як моделі свідомої та несвідомої поведінки людини, складно організовані для уникнення певних ситуацій, переживань, станів, які людина сприймає як негативні, небажані, несподівані тощо. Насамперед йдеться про несвідомі людиною явища, які відповідно з індивідуальною природою "Я", спонтанно розгортаються в поведінці. Можна говорити про систему захисних механізмів, кожен з яких комплектований з власною психологічною організацією, спрямованістю та алгоритмом реалізації: 1) захист від інстинкту відбувається у формі опору; 2) захист від афектів - "Я" надійно захищає себе від афектів, пов'язаних з інстинктивними імпульсами. В окремі періоди життя індивідуальне «Я» вибирає різні способи захисту та використовує їх у конфлікті з інстинктами, у захисті від заявленого афекту; 3) феномен постійного захисту – В. Райх, який також говорив про психологічний зміст цього захисного механізму, розвинув ідею послідовного аналізу опору, він вказував, що скутість і напруженість, постійна посмішка, зарозуміла, гордовита,

іронічна і нахабна поведінка - це залишок дуже потужного захисного механізму з минулого, який був перетворений зі свого початкового контексту ситуацій (конфліктів з інстинктами та афектами) на стійку особистісну рису, або згідно з Райхом, на «броню характеру»; 4) формування симптомів - передбачає появу компроміс, тому, що це процес постійного використання певної форми захисту при стиканні з конкретною інстинктивною потребою. Ще З. Фрейд наголошував на зв'язку між конкретними невротами та особливими способами захисту.

Термін «захист» виражає своєрідну оборонну позицію та має різні форми свого прояву. Захисний механізм (або, точніше, захисні форми поведінки) є результатом неможливості нормальної відповіді на вимоги та обставини середовища - як природного, так і соціального. Аналогічно цьому можна говорити про «захисний синдром», який би поєднував у собі всі феномени захисту як своєрідні форми поведінки.

Описаний тип реагування може бути спробою людини активно реагувати на несприятливі подразники навколишнього середовища, щоб зберегти гідність свого існування. Оскільки суб'єкт психічного життя сприймає від довкілля її загрозливі феномени та акти, він наповнюється рішучістю категорично подолати їх, що є ідеальною формою такого подолання.

Поглибили цю тематику роботи Н. Мак-Вільямс – ці роботи представляють, що існує 4 рівні розвитку особистісної організації): «нормальний»; невротичний; пограничний; психотичний. І до кожного з цих рівнів існує певний захисний стиль, яким людина користується аби контактувати зі світом. Загалом те, що звикли називати типом характеру людини. Їх по Мак-Вільямс 9: психопатичний (антисоціальний); нарцисичний; шизоїдний; параноїдний; депресивний та маніакальний; мазохістичний; обсесивний та компульсивний; істеричний; дисоціативний.

І кожен із цих типів використовує певні захисні механізми, які за ступенем «примітивності» розрізняються на два рівні (рівень захисних механізмів): примітивні (первинні) та зрілі (вищого порядку).

Первинний (примітивний) захист - примітивна ізоляція, трицання, всемогутній контроль, примітивна ідеалізація та знецінення, проєктивна ідентифікація, розщеплення (splitting).

Вторинний (вищого порядку) захист - витіснення, проєкція, інтроекція, регресія, ізоляція, інтелектуалізація, раціоналізація, моралізація, компартименталізація (роздільна мислення), анулювання (undoing), поворот проти себе, зсув, реактивне утворення, реверсія, ідентифікація, , acting out), сексуалізація (інстинктуалізація) та сублімація.

Примітивні захисні механізми зазвичай включають ті, що пов'язані з довербальною стадією розвитку. Також він повинен мати недостатній зв'язок з принципом реальності і недостатній облік відокремленості і константності об'єктів, що знаходяться поза межами власного «Я». Наприклад, заперечення розглядається як відношення-процес більш примітивне, ніж витіснення. Щоб витіснити якесь явище, його спочатку необхідно пізнати будь-яким шляхом, а потім вже перевести в несвідоме. Заперечення - це миттєвий, нераціональний процес. Примітивні засоби захисту включають - дисоціацію, всемогутній контроль, знецінення, заперечення, ізоляцію, ідентифікацію з агресором тощо. Механізми захисту «вищого порядку» формуються всередині структури «Я-Ід-Над-Я». Тому вони часто використовуються як адаптивні процеси, а найбільш зрілі з них (наприклад сублімацію і гумор), можна віднести до механізмів подолання тривожних ситуацій. Захисні механізми «вищого порядку» мають надійний контакт з реальністю і їх використання зумовлене «вторинним процесом». На відміну від примітивних захистів, захисти вищого порядку включають в себе зміни певних аспектів - думок, почуттів, відчуттів, поведінки або певної їх комбінації.

Таким чином, примітивний захист характеризується психологічним уникненням або радикальним відкиданням факторів, що тривожать особистість, зрілі - включають в себе більшу пристосованість до реальності. Хоча (і це треба ще раз підкреслити) до цього часу немає повної згоди між дослідниками у

розумінні того, який механізм захисту зараховувати до примітивного захисту, а які до зрілого.

Зважаючи на те, що дорослий період, як правило, найтриваліший у житті людини. Саме цей період – від 21-22 років до 55-60 років характеризується найвищим рівнем інтелектуальних, творчих, професійних та інших особистісно та соціальних значущих досягнень. Проте характеристика дорослості як психосоціального поняття неповне. Адже в психології розрізняють, як мінімум, три вікові детермінанти: біологічний, психологічний та розумовий. [3]

В додачу до вікових аспектів особистості, можна розглянути результати досліджень Камінської О.В., яка говорить про залежність від комп'ютерних ігор через детермінанту та домінуючі механізми особистості:

**Табл.2.1. Моделі залежності від компютерних онлайн ігор за
О.Камінською**

Детермінанти		Форми прояву	
		Особистісні властивості	захопленість індивідуальними та\або захоплення груповими іграми
Детермінанти	Особистісні властивості	висока тривожність	захопленість індивідуальними та\або захоплення груповими іграми
		емоційна неврівноваженість	
		конфліктність	
		агресивність	
		низький комунікативний потенціал	
		негативне самоставлення	
		низька самооцінка	
	Особливості взаємодії з соціумом	самотність	
		соціальна дезадаптація	
		наявність стрессогенних чинників	

	Особливості сімейного виховання	гіпоопіка
		гіперопіка
		неповна сім'я
		неблагополучна сім'я
	Властивості інтернет-середовища	анонімність
		безпечність
		доступність
		безбар'єрність спілкування; можливість використання для самопрезентації ідеального образу «Я»
		можливість використання для презентації асоціального «Я»
		можливість вивільнення емоцій
Домінуючі механізми	Наслідування	—
	Компенсація	
	Витіснення	
	Ідентифікація	

2.2 Місце компенсації серед інших видів захисних механізмів

Відповідно до визначення АРА – компенсацію як механізм можна розглядати, як заміну або розвиток сили або здібності в одній сфері для компенсації реального чи уявного недоліку в іншій. Це можна назвати надмірною компенсацією, коли замінна поведінка перевищує те, що насправді може бути необхідним з точки зору компенсування недоліку. Компенсація може бути свідомим або несвідомим процесом.

За згаданою тематикою, у своїй класичній психоаналітичній теорії З. Фрейд описав компенсацію як захисний механізм, який спрямовує індивіда від

свідомого усвідомлення таких недоліків. Ідея компенсації є центральною в теорії особистості Альфреда Адлера, який розглядає всі людські прагнення як відповідь на почуття неповноцінності. Однак багато психологів наголошують на позитивних аспектах компенсації в пом'якшенні наслідків слабкості або недоліку.

В свою чергу, компенсаторний механізм – це когнітивний процес, який використовується для компенсації когнітивної слабкості. Наприклад, хтось із слабшими просторовими здібностями, ніж вербальними, може використовувати компенсаторні механізми, щоб спробувати вирішити просторові проблеми, такі як подумки обертання геометричної фігури за допомогою вербальних процесів.

Компенсація може мати потужний вплив на поведінку та рішення щодо здоров'я. Хоча компенсацію частіше зображують у негативному світлі, порівняно із сублімацією, у деяких випадках вона може мати позитивний ефект.

Адлер припускав, що коли люди відчувають неповноцінність, вони автоматично відчувають компенсаторну потребу прагнути до переваги. У результаті люди змушують себе подолати свої слабкості та досягти своїх цілей. Це може призвести до кількох позитивних ефектів, таких як - підвищена мотивація: люди можуть мати мотивацію досягти успіху в інших сферах, тому що вони відчувають невпевненість в інших сферах; покращена самооцінка: люди, які зосереджують свою увагу та зусилля на своїх сильних сторонах, можуть мати кращу самооцінку; саморозвиток: коли люди відчувають себе невпевнено або неповноцінними, компенсація спонукає їх розвивати нові навички або в сферах, де вони відчувають себе невпевнено, або в сферах, де вони вже сильні. Однак компенсація також може перешкодити відчуттю тяги до нового або спроби усунути недоліки.

Компенсація вважається зрілим механізмом захисту, за умови використання ефективного спектру, з результатом - користь. Також варто зазначити, що компенсація належить до вторинних захисних механізмів поряд із витісненням, регресією та відігріванням.

2.3 Особистісна зрілість і специфіка проявів компенсаторних способів дій

Знову варто наголосити, що дорослий період, як правило, найтриваліший у житті людини. Саме цей період – від 21-22 років до 55-60 років характеризується найвищим рівнем інтелектуальних, творчих, професійних та інших особистісно та соціальних значущих досягнень. Проте за характеристиці дорослості як психосоціального поняття одних цифрових відміток недостатньо. Адже в психології розрізняють, як мінімум, три віки людини: біологічний, психологічний та розумовий. [3]

Сама константа дорослості являє собою якість психосоціальну, яка відображає власне психологічну зрілість, соціальну зрілість – здатність до життєдіяльності, яка підпадає під категоріальні рамки норми. Іншими словами член суспільства. Незалежність, самовизначення, наявність власних концепцій та цінностей, «Я» концепції та наявність кваліфікацій - усе це підпадає під зміст поняття зрілість.

«Хронологічно дорослий вік займає проміжки від 25-35 (у чоловіків) та 21-35 років (у жінок) до 36-60 років (у чоловіків) та 36-55 років (у жінок). Інше найменування цього вікового етапу: середній вік перший період та другий період». [3]

Особливу роль за час цього періоду дорослості мають існування та приживання психосоціальних подій.

Дорослість, розглядається в контексті ситуації розвитку особистості, проявляється в психологічній зрілості, яка характеризується самостійністю в прогнозуванні своєї поведінки і оцінці своїх дій, здатністю мобілізувати себе на виконання свого рішення; в соціальній зрілості, здатності самостійно приймати важливі життєві рішення; в установках на гуманістичні цінності, що підвищують соціальну і особистісну значимість дорослого.

У сучасній віковій психології існує багато різних поглядів на проблематику розвитку дорослої людини у зрілому віці: 1) розвиток

припиняється, замінюється нічим не ускладненою зміною окремих психологічних характеристик; 2) це вік не тільки збереження всього придбаного раніше, але і подальшого розвитку особистості; 3) перебудовується як фізичний стан людини, так і його характеристика як особистості і суб'єкта діяльності (В.Г. Ананьєв).

У віці дорослості провідною діяльністю людини як і раніше залишається праця. З цього поняття виводиться й центральне вікове новоутворення зрілості можна вважати продуктивність. Поняття продуктивності, по Еріксону, включає «як творчу і продуктивну (професійну) продуктивність, так і внесок у виховання і утвердження в житті наступних поколінь, пов'язане з турботою про людей, результати та ідеї до яких людина виявляє інтерес».

Розвиток афективної сфери людини в період середньої дорослості протікає нерівномірно. Даний вік може бути для людини періодом розквіту сімейного життя, кар'єри чи здібностей.

За роботами М. Титаренко, розрізняють нормальні, тобто вікові кризи, пов'язані із завершенням певного етапу психологічного розвитку і переходом до нового вікового етапу, та аномальні, або ненормативні, кризи, що виникають у складних життєвих умовах і потребують дій за межами можливостей.

Досить відомою є класифікація життєвих криз, або так званих бібліографічних криз, яку розробив Р.А. Ахмеров: 1) криза нереалізованості (виникає на підставі переживань особистості з приводу нереалізованості життєвих досягнень); 2) криза спустошеності (зумовлена переживаннями людини щодо невизначеності свого майбутнього, своєї життєвої перспективи); 3) криза безперспективності (спричинена відсутністю у свідомості людини чіткого уявлення про майбутнє, знеціненням життєвих планів, проектів, мрій).

У кризовій психології виділяють наступні типи ставлення людини до кризи: 1) ігноруюче ставлення; 2) перебільшуюче ставлення; 3) демонстративне ставлення; 4) волюнтаристське ставлення (з волюнтаристським ставленням з подвоєною енергією заперечувати дійсність); 5) продуктивне ставлення.

Криза 30-ти років (криза середини життя) – умовна назва стану, що може наступити і раніше, і пізніше. Для даної кризи характерним є: поглиблений самоаналіз, зміна уявлення про своє життя, руйнування попереднього способу життя, переоцінка цінностей та ін. Кризу 30-ти років нерідко називають кризою сутності життя. Ці пошуки, як і вся криза в цілому, знаменують перехід від молодості до зрілості. Криза 40-ка років нерідко викликається і загостренням сімейних відносин (діти, як правило, підростають і починають жити своїм життям, помирають деякі близькі родичі і родичі старшого покоління, втрата безпосередньої участі в житті дітей сприяє остаточному усвідомленню характеру подружніх відносин та ін.). Проблемами кризи також є втрата фізичних сил та зменшення сексуальної привабливості. У разі виникнення кризи 40-ка років, людині знов доводиться перебудовувати свій життєвий задум, виробляти нову «Я-концепцію». За К. Юнгом, криза 40–45-ти років – це зустріч людини зі своїм підсвідомим. Цю кризу називають ще періодом розходження шляхів: один шлях - поступова психічна інволюція (разом із фізичною), інший – психічна еволюція. Успішне подолання кризи призводить до формування у людини генеративності (продуктивності) як прагнення подальшого розвитку.

Висновки до розділу 2

Аналізуючи змістовні, процесуальні, аспекти формується заключення, що не всі концепції особистості мають місце або передбачають захисні механізми. Можна говорити про найбільший вклад таких науковців, у роботах З. Фрейда, К. Юнга, А. Адлера і А. Фрейд, Н. Мак-Вільямс.

Дослідники генези психоаналітичних понять стверджують: «Захист – сукупність дій, спрямованих на зменшення чи усунення будьякої зміни, що загрожує цільності і стійкості біопсихологічного індивіда» [7, с. 357]. Можна зробити висновок, що бачення психологічного захисту передбачає врахування таких параметрів: місце захисту – психічний простір, який опинився під

загрозою; персонаж, котрий здійснює захисні дії; його мета, наприклад, прагнення зберегти або відновити цілісність і постійність Я, уникнути будь-якого зовнішнього вторгнення, яке спричиняє суб'єкту невдоволення; його мотиви – те, що сигналізує про загрозу і спонукає до захисту; нарешті – власне його механізми (витіснення, подавлення, проекція, заперечення, реактивне утворення, раціоналізація та ін.).

Водночас слід наголосити, що згідно з класичним психоаналізом захисні механізми виникають в результаті боротьби Я (Ego) з нестерпними думками і болісними афектами, які супроводжують переживаний людиною й неусвідомлюваний нею внутрішній конфлікт.

РОЗДІЛ 3. Психологічні засади дослідження комп'ютерних ігор як компенсаторного механізму вирішення внутрішньоособистісного конфлікту

3.1 Комп'ютерні ігри для дорослих: категорії, сетінг, геймплей, передбачувана аудиторія.

Існує неймовірна кількість визначень слова «гра», багато з яких не мають меж у сенсі визначення геймінгу. При цьому існує багато побіжних та суміжних з грою понять (Таблиця 3.2) [28]. В англійській мові поняття «гра» представлено двома словами «play» та «game». Де різниця полягає в наявності особливого елемента - правил. Слово «play» розуміється як процес гри (або діяльність) без правил, як дитяча несерйозна забава, грайливий процес, що не має особливої мети (наприклад, перемогти). Слово «game» - це гра з правилами, розподіленням ролей, особливою метою (замаганням).

Більша частина ігор «game» має мету, хоча є і винятки (The Sims або Sim City). Більша частина ігор має певні початок і кінець, але є й винятки (World of Warcraft і Dungeon & Dragons). Більша частина ігор вимагає від гравців прийняття рішень, але є й винятки (Candy Land і Chutes and Ladders).

Табл. 3.1. Різниця значень понять play та game

Play	Game
Гра без правил	Гра з правилами
Свобода гравця не обмежується	Свобода гравця обмежується правилами
Можна робити помилки і це не призведе до якихось наслідків (відсутність відповідальності), вільна інтерпретація результату гри	Результат, feedback, що дозволяє гравцю вчитися; є check points, досягнувши яких гравець отримує задоволення
Мета не обов'язкова	Гравці намагаються досягти мети;

	<p>зусилля, здібності, емоції, досвід гравця; наявність ігрових перешкод на шляху до мети. «Ігрова система» - це система правил, обмежуючих дії гравців при їхній участі у штучному конфлікті один з одним, що супроводжується емоціями завдяки співвідношенню рівня зусиль та здібностей гравців та формує досвід гравця як психологічну потребу повторити процес гри.</p>
Розвага, яка сама по собі дає задоволення	Перешкоди виникають через штучний конфлікт між гравцями за отримання будь-яких ресурсів, які допомагають досягнути мети. «виклик / конфлікт/ конкуренція / змагання».
Гра у ляльки, дочки-матері, гра у машинки, конструктор тощо.	Спортивні та логічні ігри. Шахи, футбол, покер, козаки-розбійники.

Табл.3.2. Тезаурус ігрової галузі

Term / Теріни	Визначення
Play	Гра без правил
Game	Гра з правилами
Gaming / геймінг	Проведення гри, це азартна гра або професійна гра (кіберспорт)
Gamification / гейміфікація, ігрофікація	Застосування ігрових підходів у неігрових процесах з метою залучення користувачів і споживачів, їх підвищення. Залучення в

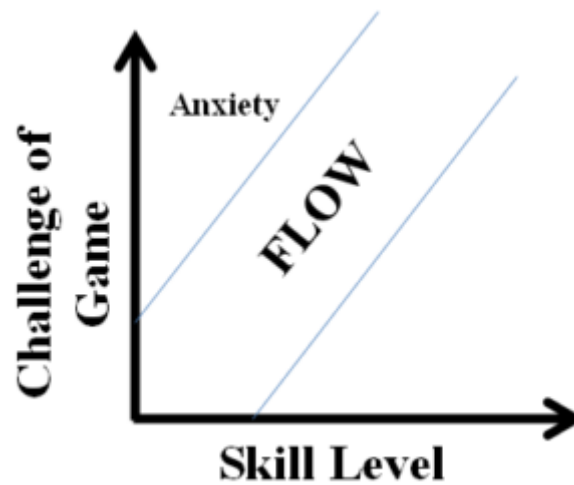
	<p>вирішення прикладних завдань, використання. Продуктів, послуг; використання ігрових практик та механізмів у неігровому контексті для залучення кінцевих користувачів до вирішення проблем</p>
Gameplay / геймплей	<p>Ігровий процес - компонент гри, який відповідає за інтерактивну взаємодію гри і гравця</p>
Game Based Learning	<p>Навчання, засноване на іграх, ігрове навчання</p>
Simulation / моделювання	<p>Імітація роботи реального процесу або системи у часі модель, яка представляє ключові характеристики або поведінки/функції обраної фізичної або абстрактної системи або процесу</p>
Serious Games / серйозні ігри	<p>Навчання людей виконанню завдань реального життя у віртуальному світі. Відома велика реляційна класифікація «серйозних ігор» за галузями використання (уряд, оборона, охорона здоров'я, торгівля, освіта, підприємства та промисловість) для здоров'я, реклами, тренування, навчання, науки, виробництва та роботи</p>

Посилення уваги до проблеми комп'ютерних ігор пов'язано насамперед з тим, що в ігри грають вже декілька десятиліть. Незважаючи на те, що впродовж

цього часу було проведена вагома кількість досліджень щодо можливого негативного впливу відеоігор на здоров'я або психіку, рідше досліджується або висвітлюється позитивний вплив відеоігор, що такого привабливого в іграх і чому в них продовжують грати. Проте було проведено численні дослідження, які висвітлюють мотиваційний аспект діяльності відео ігор. Nick Yee дійшов висновку, що можна говорити про основні три компоненти мотивації [33]. Він запропонував три компоненти мотивації: досягнення, соціальний компонент та занурення. Перший компонент - досягнення, який включає бажання просуватися в грі, інтерес до структури гри, її правил і системи, а також бажання до змагання з іншими. Далі йде соціальний компонент, тобто бажання до зв'язків з іншими, бажання спілкуватися, допомагати іншим гравцям, а також бажання брати участь у групових зусиллях. Нарешті, є компонент власного занурення, який полягає у створенні та налаштуванні персонажа для гри в унікальному сетінгу гри, а також бажання втекти від реального життя.

Інше дослідження Elizabeth Boyle, Thomas M. Connolly, Thomas Hainey – в результаті досліджень, використовуючи теорію самовизначення Річарда Райана та Едварда Деці, говорить про обширніші мотиваційні компоненти. Це теорія, яка стверджує, що людською поведінкою керує потреба в компетентності, автономії та спорідненості. Якщо ці потреби задовольняються, отримується більше задоволення від діяльності, навіть в іграх. Компетентність реалізується в іграх через потік (flow), який є станом повного зосередження та концентрації і використовується для пояснення задоволення від ігор (Малюнок 3.1). Потіковий стан зустрічається в ігровій діяльності, коли гра є випробуванням, кидає гравцеві виклик в той мірі, що вона залишається цікавою та змушує геймера хотіти продовжувати грати, але не надто важкою, де це вже не «весело», або надто «легкою», коли стає «нудною». Також важливий компонент автономії, який забезпечується, оскільки гравець в більшій мірі зберігає контроль над мірою, стилем, засобами ігрової діяльності. Також, співвідношення досягається завдяки тому, що взаємодія ігрова та конкурентна з іншими у грі несе більш вільний та неконтрольований характер, який може

відокремлюватися від суспільних норм та моралі, що відділяє від реального життя.



Мал. 3.1. Реалізація компетентності

Інша категорія дослідження займається напрямом пов'язаними з характеристиками ігор, які приваблюють гравців. Одне дослідження Hui-Jie Tone, Hao-Rui Zhao, Wan-Seng Yan виявило багато особливостей, таких як насолода та розслаблення, отримані від гри, відсутність обмежень в іграх, які можуть бути в реальному житті, артистизм гри, інтерактивність і конкурентоспроможність гри. Також дослідження, проведене в National Dong Hwa University, виявило, що задоволення та досвід відіграють важливу роль у тому, чи збирається людина продовжувати грати в гру. Згадане раніше явище потоку, має пов'язані фактори, які можуть стосуватися потоку та задоволення – вони включають історію гри, графіку та керування. Усе це сприяє продовженню ігрової діяльності. Соціальна частина ігор також дуже важлива. Особливо в багатокористувацьких і онлайн-іграх, якщо користувач досяг вагомих онлайн висот, отримав визнання або налагодив багато зв'язків з гравцями, це відіграє вагомий роль у продовженні занурення в сферу гри.

Дослідження користувацького досвіду (UX) використовуються в широкому діапазоні секторів і видів діяльності. У випадку відеоігор мета полягає в тому, щоб дослідити схильність гравців взаємодіяти з грою:

схильність завантажувати та купувати гру, продовжувати грати або рекомендувати її на онлайн-спільнотах і форумах.

Крім того, нещодавно відбулася зміна фокусу у світі ігор, де був виокремлений прошарок ігрового суспільства, представники якого зацікавлені використовувати ігри не просто як засіб для розваги. Їх називають серйозними іграми, сфера кіберспорту, кібергімнастика та інші. Також прошарок, чії цілі пов'язані з допомогою у вирішенні проблем у таких сферах, як охорона здоров'я, освіта тощо.

Можна говорити ще про те, що існує багато категорій, класифікацій цифрових та нецифрових ігор. Для їх розуміння важливо підкреслити такі терміни, як: ігрові частини (назва різноманітних предметів, які включені в ігровий процес, наприклад фігури, картки. Більш формально все це називається «компонентами» або «ігровими об'єктами»); карткова гра (гра, з використання елементів гральних карток. Наприклад, карткова колода); настільна гра (гра з гральною дошкою, що служить полем для гри); ігри на основі візерунка і плиток (tile-game) (тип гри, в якій ігрова поверхня (дошка) виконана з плиток, зазвичай квадратних або гексагональних. Ці плитки можуть бути розміщені в певній конфігурації (як в іграх Settlers, of Catan Hey, that's MY Fish) або ж розміщуватися вже в процесі гри (як в Carcassonne)); гра з гральними кістками (гра, в якій в якості основної ігрової частини використовується гральна кістка (кістки));

Існує дійсно обширна збірка категорій класифікації комп'ютерних ігор: концептуально-орієнтована категорія; проектно-орієнтована категорія; конструкторсько-орієнтована категорія [34].

Концептуально-орієнтована категорія включає підкласи: 1) за призначенням (Purpose): розділяє ігри з урахуванням цілей, які вони переслідують при взаємодії з гравцем, наприклад, навчити, передати повідомлення, розповісти історію; 2) з урахуванням ринку збуту (Market): розділяє гри по галузях діяльності, наприклад, галузь розваги, освіти, охорони здоров'я; 3) з урахуванням аудиторії (Audience): вік (0-3, 3-7, 8-11, 12-16, 17-25,

25-35, 35-60, 60+); тип (загальний, професіонали, студенти]; 4) з урахуванням індивідуальних цілей гравця.

Проектно-орієнтована категорія включає підкласи з урахуванням: 1) типу сюжету гри; 2) компонент механіки гри (GamePlay); 3) засобів візуалізації гравця; 4) кількості гравців; 5) засобу передачі ходу між гравцями; 6) інтерфейсу користувача з отримання ігрової інформації.

Конструкторсько-орієнтована категорія включає підкласи з урахуванням: 1) платформи запуску гри; 2) людино-машинного взаємодії (HCI-Human-Computer-Interface); 4) способу програмування в процесі розробки гри.

Класифікація ігор за їх призначенням (Purpose): 1) ігри як контейнер передачі повідомлень (Broadcastingamessage): Advergame (Marketing & Communication message broadcasting) - трансляція маркетингового або комунікаційного повідомлення; Newsgame (Informative message broadcasting) - трансляція інформативного повідомлення; Edugame (Educative message broadcasting) - трансляція освітнього повідомлення; 2) ігри як забезпечення тренувань(Providing training): фізичне тренування; когнітивне тренування; 3) ігри як спосіб просування даних про товари і послуги (Promoting the sharing of data): ігри з даними (Data Games); торгівля товарами (Good strading); 4) гри як ремікс творів мистецтва (Licensed title),для яких ігровий процес, сюжетна лінія або сеттинг (історичний час і місце дії) були взяті або натхненні конкретним фільмом, телевізійним шоу, книгою, настільною грою або іншим твором.

Класифікація ігор з урахуванням ринку збуту (Market): 1) розвага (Entertainment); 2) держава і уряд (State & Governement); 3) військова і оборонна галузь (Military & Defence); 4) охорона здоров'я (Healthcare); 5) освіта (Education); 6) корпоративні процеси (Corporate); 7) релігія (Religious); 8) культура і мистецтво (Culture & Art); 9) екологія (Ecology); 10) політика (Politics); 11) гуманітарна галузь і благодійність (Humanitarian & Caritative); 12) засоби масової інформації (Media); 13) реклама (Advertising); 14) наукові дослідження (Scientific Research).

Класифікація ігор, заснована на цілі гравця (Goal). Виходячи з припущення про те, що споживач починає грати в ігри для задоволення своїх потреб верхніх рівнів піраміди Маслоу: приналежність (спілкування, дружба, любов), визнання (повага оточуючих, самооцінка), самовираження (вдосконалення, персональний розвиток). Тоді можна розглянути класифікацію ігор, засновану на критерії мети споживача в процесі гри і розділити ігри на три підкласи з урахуванням задоволення потреби гравця в: інформації; дії; контролі.

Гра як задоволення потреби гравця в отриманні інформації. Потребу гравця в отриманні інформації можна розділити на потребу в: навчанні; розгадуванні загадок; спілкуванні з іншими; геройським перевтіленням; подорожами (дослідження світів) в просторі і в часі.

Потреба в інформації формує такий жанр комп'ютерних ігор як рольова гра (Role-PlayingGame - RPG), що надає гравцеві спілкування з віртуальним світом з обмеженням його свободи сюжетом гри (навчання) або без обмежень, з повним правом вільно пересуватися (подорожувати). Зазначені цілі задоволення потреб можуть об'єднуватися, формуючи мета-цілі як жанри ігор, наприклад: Головоломка (Puzzle), як рішення логічних задач, що вимагають від гравця задіяння логіки та інтуїції; Квест (Quest), як уважний пошук підказок і прихованих деталей. Пригода (Adventure); Рольова гра (Role-PlayingGame - RPG).

Потребу гравця брати участь в будь-яких діях можна розділити на потребу в: збиранні матеріальних багатств; ухиленні від небезпек; руйнуванні чого-небудь (знищення); змаганні з іншими істотами; прямому контролі (водінні) транспортного засобу. Потреба в діях формує такий жанр комп'ютерних ігор як гра-дія (Action), який може не враховувати складні імітаційні моделі реального світу (збирання матеріальних багатств) або повністю залежати від цих моделей (керування транспортним засобом).

Потребу гравця в контролі можна розділити на потребу в: турботі по відношенні до інших істот, наприклад, Tamagotchi; створенні об'єктів навколишнього світу, наприклад, SimCity; непрямому контролі за об'єктами

навколишнього світу, коли гравець лише вказує об'єктам, що робити, без прямого керування ними; злагодженій взаємодії між різними учасниками (тактика); плануванні всіх подальших дій гравцем (логіка). Потреба в контролі формує такий основний жанр комп'ютерних ігор як гра-стратегія (Strategy), орієнтована на сам процес або на результати процесу.

Одна з перших детальних класифікацій відеоігор наведена в 1982 році у книзі «The Art of Computer Game Design» ігрового дизайнера Кріса Кроуфорда. Він орієнтуючись на різні деталі подібностей у дизайні ігор, запропонував частину назв жанрів використовувати в класифікаціях, навіть заснованих на інших критеріях:

Ігри вмінь та дії (Skill-and-Action) — включає ігри, дії яких відбуваються в реальному часі, активно залучають графіку та звук для занурення в ігровий процес і вимагають швидкої реакції гравця.

Бойові ігри (Combat Games) — зображають в тому чи іншому вигляді пряме, жорстоке протиборство. Вимагають від гравця стріляти, руйнувати, при цьому самому уникати знищення.

Ігри-лабіринти (Maze Games) — вимагають від гравця певним чином рухатися лабіринтом (не обов'язково для пошуку виходу) для виконання поставленого завдання (уникнути ворогів, зібрати всі предмети і т. д.).

Спортивні ігри (Sports Games) — ігри, засновані на реальних видах спорту (футбол, теніс, шахи).

Відбивання (Paddle Games) — засновані на концепції пінг-понгу, де гравець повинен відбивати предмети, щоб виграти.

Гоночні ігри (Race Games) — передбачають змагання без прямих агресивних дій щодо противника у спробах випередити його в русі.

Стратегічні ігри (Strategy games) — вимагають від гравця більше мислення, ніж дій. Коли ж дії потрібні, для їх виконання не вимагається швидкості реакції або вправності.

Пригоди (Adventures) — гравець повинен пересуватися ігровим світом, застосовуючи певні предмети для вирішення поставлених завдань, як правило головоломки.

D&D-ігри (D&D Games) — засновані на настільній рольовій грі Dungeons and Dragons. Ці ігри передбачають бої, але в такій формі, де гравець може їх обдумати, покладатися на свій розум, а не реакцію. Гравець покроково переміщується світом, борючись із противниками для виконання поставленого завдання.

Варгейми (Wargames) — відтворюють бої, орієнтуючись на тактику. В них так само перемога досягається логічним мисленням, а не швидкістю дій.

Ігри шансу (Games of Chance) — відтворюють азартні ігри, в яких є значний вплив випадковості.

Навчальні та дитячі ігри (Educational and Children's Games) — дозволяють навчитися чому-небудь для подальшого використання отриманих знань і навичок в реальності через симуляцію, поступовий виклад інформації.

Міжособистісні ігри (Interpersonal Games) — зосереджуються на взаємодії осіб або їх груп, симулюють спілкування з різними варіантами його розвитку.

Різне — частину ігор Кріс Кроуфорд не зміг класифікувати, такі як Donkey Kong або Frogger.

Вже в 1986-ті Р. Кохен зауважив, що чітко визначити жанр неможливо, оскільки «Жанр є відкритою категорією. Кожен змінює жанр додаванням, перевертанням або зміною складових» - Clearwater, David A.

Саме тому існує необмежена кількість класифікацій. Наприклад класифікація: 1) за засобом візуалізації гравця (від першої особи (First-PersonShooter,FPS; від третьої особи (Third-PersonShooter,TPS; візуальний контроль групи ігрових персонажів (TacticalShooter,TS) - комбінація FPS і TPS); 2) кількістю гравців (гра з нульовим гравцем (Zero Player Game); гра для одного гравця; гра для двох гравців; гра до 10 гравців; розрахована на багато користувачів гра (Massively multiplayer Online Game - MMOG) - гра на сотні і тисячі гравців; 3) за засобом передачі ходу між гравцями (покрокова гра; гра

реального часу (RealTime - RT); 4) за інтерфейсом користувача з отримання ігрової інформації (відсутність графіки; псевдографіка; 2D-графіка; 2D+ізометрія - зміщення кута огляду 2D; 3D-графіка); 5) за типом платформи запуску гри (персональний комп'ютер з ОС (MS Windows; Apple Mac OS; Linux); ігрова консоль або приставка (Sony PlayStation (PSP, PSOne, PS2, PS3, PS4)...); мобільний пристрій (Mobile) або планшет (Tablet) зі встановленою ОС (Windows Phone; Google Android; Apple iOS); віртуальна інтернет-платформа (Web Browser) (Flash; HTML5).

Серед ігор всіх часів виділяються так звані культові гри. Зазвичай ці ігри характерні тим, що вони апелюють до мільйонів людей, які пізніше стають шанувальниками гри, в додачу до чого ці шанувальники мультикультурні. Як правило, ігри такого роду дуже повільно виходять з актуальних трендів - наприклад, сьогодні існує багато прикладів людей, які відають перевагу іграм десятирічної давності.

Можна розглянути основні види ігор у відповідності до культових тенденцій, найбільш значущих представників кожного виду.

Platformers (платформні гри або платформери) це ігри, де герой подорожує по ігровому світу, переходячи з платформи на платформу - стрибаючи над прірвами, перепливаючи річки, піднімаючись на стіни і попутно борючись зі злочинцями.

Action (стрілялки) - це ігровий жанр, який цікавий гравцями тим, що гравець в ході ігрового процесу повинен постійно щось робити. Найбільш популярне заняття в таких іграх - це знищення ворогів. А найбільш популярним видом екшенів стали так звані - стрілянини.

SHOOTERS (шутери) є популярним вже вагомий період часу. Типовий сценарій такої гри простий – гравець керує якимось механізмом (або героєм), блукає по ігровому світу (або переміщується в обмежених межах) і знищує орди ворогів.

SURVIVAL HORROR, ігри стилю «жахи», іноді «ігри на виживання») - це ігри, як правило, мають властивості шутерів-ігор, проте крім звичайних для

битв містять елементи жанру жахів. Гравця оточує похмура атмосфера, монстри, він потрапляє у важкі халепи, які повинні тримати його в постійній напрузі.

Ігри в стилі Fighting, або, по-українськи, бійки (файтинг) - це ігри, де гравець вступає в сутичку з віртуальним противником, який або управляється комп'ютером, або - людиною. Цей жанр виник в середині 1980-х років і популярний досі.

BEAT 'EM UP, ще один стиль ігор - це суміш файтинга і платформер. Як правило, мета такої гри - пройти гру, знищивши всіх ворогів. Герой гри зазвичай користується якою-небудь зброєю, однак система ударів і рухів в таких іграх зазвичай проста - кілька базових ударів, плюс як мінімум один «суперудар», який дозволяє «розкидати» цілу юрбу ворогів.

RPG - Role Playing Game - рольові ігри - ігри, де гравець має відігравати роль персонажа. Перші рольові ігри виникли завдяки автоматизації класичних рольових ігор, в які грали без участі комп'ютерів.

PUZZLE, MAZE (головоломки) - це ігри, які зазвичай не вимагають серйозних графічних можливостей системи - їх головна цінність в ідеї гри.

RTS - Real Time Strategy - стратегії реального часу - це ігри, де гравець, як правило, керує будь-якої армією або містом, причому події розвиваються у відповідності до часу проведеного в реальному світі.

Massively Multiplayer Online Games (MMO) - або онлайн ігрові світи - це ігри, в яких люди в буквальному сенсі грають чи вдень, чи вночі, підключившись до ігрового сервера через Інтернет. Існує кілька різновидів цих ігор. Перша скорочено називається MMORPG - тобто онлайн рольова гра, а друга - MMOFPS - тобто онлайн стрілялка.

Simulator (симулятор) - це гра, покликана якомога точніше (або хоча б правдоподібно) що-небудь імітувати. Популярність симуляторів криється в тому, що вони дозволяють «не виходячи з дому» відчувати себе за штурвалом літака або вертольота, покерувати гоночною машиною або посмикати за важелі танка, стати директором транспортної компанії, політати в космосі, повоювати і

так далі. Розвиток цих ігор полягає в підвищенні якості графічної складової гри, в поліпшенні імітації реальних подій.

ADVENTURE, цей клас ігор включає в себе ігри пригодницької тематики. В ході гри гравець розгадує загадки, вирішує головоломки, спілкується з іншими персонажами. Гра чимось нагадує RPG, проте тут персонаж зазвичай не піддається розвитку - всю гру можна представити у вигляді такого собі задалегідь визначеного плану дій, який гравець проходить за допомогою власного персонажа.

ІГРИ ЗМІШАНИХ ЖАНРІВ, вони поєднують в собі відразу кілька жанрів. Наприклад, це може бути FPS і RPG, це може бути суміш екшену і RPG тощо.

Розвиток ігор відбувається одночасно з розвитком апаратних можливостей, методів програмування та нових ідей в сфері ігрових пристроїв. Не можна сказати, що успіх гри залежить тільки від її графічної складової, навичок програміста або хорошої ідеї. В ігрову діяльність включені аспекти ігрової механіки, яка визначає насиченість ігрового процесу, правила, за якими грається відеогра. Основою механіки є ігрові об'єкти, такі як персонажі, об'єкти, з якими вони можуть маніпулювати, декорації. Частиною ігрової механіки є управління, якими чином гравець керує персонажем та ігровим світом. Наприклад, як задається напрям руху, як активізується взаємодія з віртуальними предметами. Крім того на етапі розробки механіки створюється користувацький інтерфейс, який інформує гравця і дозволяє взаємодіяти зі світом гри. За реалістичну взаємодію об'єктів відповідає фізичний рушій. До прикладу, він реалізує закони інерції, гравітацію, поведінку рідин, властивості предметів. Штучний інтелект (ШІ) відповідає за поведінку персонажів, як вони реагуватимуть на дії гравця. Усі ці елементи та аспекти ігрової діяльності впливають на класифікацію ігор.

3.2. Функціонально-психологічна класифікація

Класифікація комп'ютерних ігор є міждисциплінарною категорією, яка вивчається у межах культурології, філософії, естетики та їх перетині – сфера нового наукового знання.

У книзі "Матеріал комп'ютерної гри" дослідник М. Вольф визначив інтерактивність як ключову характеристику комп'ютерних ігор. В результаті, Вольф сформував класифікацію, що підрозділила ігри на 42 жанри: абстрактні, пристосувальні, пригодницькі, штучне життя, ігри на дошці, захоплення, карткові ігри, ловля, погоні, збирання, сутички, демо-гра, діагностичні, уникання, кермування, навчальні, втеча, бійки, польоти, азартні, інтерактивні фільми, симулятори управління, лабіринти, смуги перешкод, олівець-і-папір, пінболи, платформери, програмовані ігри, головоломки, вікторини, перегони, рольові, ритму й танцю, shoot 'em up, симулятори, спортивні, стратегічні, настільні ігри, тири, текстові пригоди, тренувальні симулятори, та утилітарні [35]. При цьому Вольф окремо зазначив, що іконографічні ознаки, теми та авторський задум як підстави для класифікації безглузді.

В той час як програма досліджень А. Шмелева була направлена на таку функціонально-психологічну класифікацію ігор:

Функція	Цільова формула
Соціально-пристосувальна функція	«Всі грають, і я не гірший за інших»
Рекреативна функція	«Граю, щоб відпочити, перемкнутися, розвіятися, струснути...»
Функція самовипробування	«Граю, щоб пізнати та випробувати себе»
Функція психотренінгу	«Граю, щоб розвинути у себе...»
Функція змагання	«Граю, щоб бути першим у таблиці рекордів»

Функція освіти	«Граючи, пізнаю властивості та зв'язки предметів у світі»
Мотиваційне управління навчальною (виробничою) діяльністю	«Вивчиш урок – зможеш пограти»
Функція об'єкта конструктивної діяльності	«Граю, щоб зрозуміти як зробити гру кращою»
Імітаційний тренінг	«Граю, щоб проімітувати свої дії в реальності»

Дослідники Аарсет, Сметстад та Суннано у своїй роботі «Багатомірна типологія ігор» [25], поставили собі завдання з урахуванням спеціальної класифікації - передбачити ігри, які можливі. Для цього вони використовували модель на основі найбільш тривіальних і базових "вимірювань", які описували як простір, три - час, один (на основі двох допоміжних) – структуру гравця, а решта шість - характеризують правила та управління, реалізовані в іграх [25].

Табл.3.3. Типологія ігор по Аарсету, Сметстаду та Суннано

Група	Вимір	Значення	Опис
Space	Perspective	Omni-present	Гра, де ігровий простір вільно оглядається
		Vagrant	Точка огляду суворо закріплена щодо персонажа
	Topography	Geometrical	Є свобода руху персонажа
		Topological	Є системно відведені місця, якими може переміщатися персонаж
	Environment	Dynamic	Гра, що допускає істотну зміну оточення в ігровому світі

		Static	Зміна оточення у грі недоступна
Time	Pace	Realtime	Ігри реального часу. Гравець діє незалежно від активності супротивника
		Turnbased	Ігри з покроковим плином часу. Кожній із сторін дається час виконання дій
	Representation	Mimetic	Є спроба створення реалістичності
		Arbitrary	Відсутня спроба створення реалістичності
	Teleology	Finite	Мета гри кінцева, досяжна
		Infinite	Мета гри відсутня або недосяжна
Player structure	Playerstructure	Singleplayer	Гравець один. Реального суперника немає
		Singleteam	Гравців кілька. Грають у одній команді
		Twoplayer	Гравців зо два. Відповідно, гравці – противники
		Twoteam	Гравців кілька. Вони утворюють дві протиборчі команди
		Multiplayer	Гравців кілька. Вони грають кожен сам за себе без створення команд
		Multiteam	Гравців кілька. Вони утворюють кілька протиборчих команд.
Control	Mutability	Static	Нагорода не впливає на характеристики гри
		Powerups	Нагорода тимчасово збільшує будь-яку характеристику

	Experience-leveling	Нагорода піднімає рівень (підсилює) гравця постійно	
Rules	Savability	Non-saving	Гра, в якій гравець не може повернутися до більш раннього стану гри
		Conditional	Гра дозволяє зберігати стан лише на певних позиціях
		Un-limited	Гра має необмежену можливість збереження
	Determinism	Deterministic	Гра, яка дає однаковий результат, незалежно від кількості спроб
		Non-deterministic	У грі ситуації та елементи генеруються щоразу випадковим чином
	Topologicalrules	Yes	У грі є правила, які ставлять умовою чогось заняття гравцем певного місця
No		Правил, які посилаються на місце розташування у грі немає	
Timebasedrules	Yes	У грі є правила, що обмежують час виконання місій тощо	
	No	Обмежень, пов'язаних з часом, у правилах гри немає	
Objectivebased rules	Yes	У грі є чітко виражене поняття «прогресу», що змінюється під час виконання конкретних дій	
	No	Поняття «прогресу» у грі не виражене	

У статті Т. Епперлі досліджував підстави та витoki існуючих класифікацій і в результаті дійшов висновку про наявність двох конфліктуючих між собою підходів [32]: класифікація « лудологів », які акцентують свою увагу на механіці гри, характері оповідання; класифікація " нарратологів ", що акцентують свою увагу на зовнішньому вигляді гри, її візуальному компоненті.

У частині підстав для класифікації Епперлі розглянув категорії "жанру", "платформи", "режим гри", "середовище". Класифікація на основі ігрових платформ поділяється автором на ігри для: персональних комп'ютерів, ігрових консолей та мобільних телефонів. Класифікація на основі «режиму гри» найменш визначена і ділить гру за рівнем лінійності, що визначається через суб'єктивні переживання гравців . В окремому розділі Епперлі докладно розглядає принципи та витoki класифікації комп'ютерних ігор з жанрової основи, зупиняючись на жанрах Симуляції , Стратегії , Екшена , Рольової гри - як найбільш підходящої основи для експертизи жанрів.

В результаті роботи науковців публікується документ « Посібник зі стилів відеоігор та довідковий посібник » [27] , де науковці Орланд, Стейнберг і Томас позначили класифікацію ігор у вигляді списків, зведених за: ігровими платформам у вигляді різних поколінь приставок, консолей тощо; операційним системам : Microsoft DOS , Microsoft Windows , Apple Macintosh , Linux; ігровими жанрами.

У рамках жанрової класифікації ігор науковці пропонують використовувати вказівку на базовий жанр у відношенні його модифікаторів, як універсальні всім жанрів:

Табл.3.4 Жанри ігор по Орланду, Стейнбергу та Томасу

Жанр	Опис жанру
Action	Має акцент на боротьбі, включає проходження певних рівнів для досягнення битви з босами
Action-adventure	Поєднує елементи екшену та жанру пригод

Adventure	Наголошує на головоломках без високої активності
Beat 'em up	Являє собою рукопашний бій проти безлічі супротивників
Compilation	Є збіркою з кількох випущених раніше ігор
Extreme sports	Занурює у екстремальні види спорту, вимагаючи виконати низку трюків
Fighting	Основна увага приділяється бою віч-на-віч
Flight simulation	Реалістичний симулятор структури літака, іноді з можливістю повітряного бою
God game	Симуляція світу та специфічних «божественних» механік
Hack-and-slash	Особлива увага приділяється фентезійному ближньому бою.
Party	Основна увага приділяється коротким, простим міні-іграм, які можуть грати кілька гравців.
Platform	Основна увага приділяється стрибкам або складнощами навігації, часто включають елементи ігор-екшенів
Puzzle	Зосереджена на вирішенні абстрактних головоломок
Racing	Змаганнями з обмеженням часу між персонажами чи транспортними засобами
Role-playing (RPG)	Зосереджена на вирішенні проблем, взаємодії з неігровими персонажами, участі у боях, статистичному розвитку персонажа
Action role-playing (Action RPG)	Іде акцент на дослідженні та рукопашному бою у реальному часі
Tactical role-playing	Особлива увага приділяється позиціонуванню персонажа, його переміщенню та дальності атаки на чітко окресленому полі бою
Rhythm	Фокусуються на музиці, ритмі, використовується контролерами, на кшталт танцювальних майданчиків чи мікрофонів
Shoot 'em up	Відрізняються шаленим темпом, акцентом на показні бої з

(shmup)	використанням зброї та величезною кількістю «трупів»
Sports	Відбивають змагання з існуючих видів спорту
Stealth	Акцентують увагу на уникненні конфліктів та заохочують використання стелс-тактики
Strategy	З акцентом на тактичні управління ресурсами та територією проти опонента
Survival horror	Пригоди з обмеженими ресурсами, що стимулюють виникнення страху
Vehicular combat	Дія з безпосереднім використанням транспорту

Також автори наголошують на тому, що можливе комбінування кількох жанрів в одній грі. І при цьому автори відзначають, що жанри безперервно еволюціонують.

Висновки до розділу 3

Проведене дослідження розкриває сферу наукового знання, в результаті дослідження стосовно ігор, відкриваючи конкретні зв'язки між відеоіграми та різними показниками психологічного функціонування. Було досліджено, що відеогра за останні кілька років – у відношенні кількості наукових досліджень, присвячених грі у відеоігри, зросла. Хоча більшість наукових досліджень у цій галузі досліджень зосереджено на масштабах відеоігор та їх різноманітних категоріях. Також варто відзначити, що не рідкість, що деякі дослідники наголошували на перевагах ігор і навіть пропонували терапевтичне використання відеоігор, а інші були заінтриговані їх потенціалом небезпеки.

За допомогою проведеного дослідження було розглянуто зв'язок різноманітних аспектів відеоігор із психологічним функціонуванням геймерів. Крім того, висвічено реалії причини гри у відеоігри – які були диференційовано

пов'язані з психологічним функціонуванням з найбільш вираженими висновками для мотивів, причин звернення до ігрової діяльності.

Загалом, здається доцільним оцінити не лише ступінь використання відеоігор, але й причини такої поведінки (наприклад, відволікання) і конкретні винагороди, які приходять від гри (наприклад, досвід сильного афекту під час гри в екшн-ігри) аби більш повністю розуміти зв'язок між відеоіграми та психологічним функціонуванням.

Залишається відкритим для подальшого дослідження питання, чи дійсно гра є потенційно проблемним фактором, який сприяє розвитку психологічної дисфункції, чи психологічна дисфункція сприяє потенційно проблематичній грі. Крім того, не можна забувати, що використана таксономія для класифікації жанрів відеоігор є лише одним із різноманітних можливих варіантів, і слід «думати про кожну окрему гру як про приналежність до кількох жанрів одночасно» (Apperley).

РОЗДІЛ 4. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ТА ПРОЦЕДУРА ЙОГО ПРОВЕДННЯ

4.1 Структурно-змістові характеристики емпіричного дослідження

За метою дослідження емпіричне дослідження було орієнтоване на дослідження вибору категорії ігрової діяльності як засобу компенсаторного опанування або вирішення внутрішньоособистісного конфлікту.

Об'єкт дослідження: внутрішньоособистісний конфлікт.

Предмет: особливості і можливості (власно компенсаторний потенціал) використання комп'ютерних ігор як засобу компенсаторного опанування або вирішення внутрішньоособистісного конфлікту.

Завдання: 1) здійснити теоретичний аналіз вітчизняної і зарубіжної літератури з проблеми дослідження та систематизувати наукові знання стосовно питання; 2) охарактеризувати специфіку поняття; 3) провести емпіричне дослідження; 4) здійснити обробку і аналіз результатів дослідження та на основі отриманих даних та розробка подальших рекомендацій.

Для виконання поставлених завдань використовувалися такі методи:

теоретичні: аналіз, синтез, узагальнення; емпіричні: (методика реактивної та особистісної тривожності (Спілбергера); тест опитувальник акцентуацій характеру (Леонгард-Шмішек); конструктивний малюнок людини з геометричних форм (Лібін)); методи математичної статистики: кількісний та якісний аналіз первинних даних (диференціація матеріалу по групах, зіставлення, порівняння, мода).

Дослідження проводилось у кілька етапів:

Теоретичний - в процесі якого була проаналізована література з досліджуваної теми, визначено методологічні та теоретичні основи дослідження, загальні концептуальні підходи до проблеми.

Технологічний - в процесі якого були обґрунтовані об'єкт, предмет, мета і завдання дослідження, сформульована гіпотеза, визначена релевантність обраних методів і методик дослідження; сформований дослідницький інструментарій.

Емпіричний - під час якого було проведено емпіричне дослідження вибірки, здійснено обробку даних і інтерпретація результатів.

Узагальнюючий - в процесі якого здійснювалася систематизація й узагальнення отриманих результатів дослідження, формулювання висновків і положень.

Процедура тестування відбувалась у груповій, індивідуальній формі проведення в онлайн та офлайн форматі. Були використані онлайн опитувальники та друковані бланки. Слід зазначити, що умови проведення тестування відповідали нормам та правилам, вимогам проведення методики. Учасники були в стані, необхідному для отримання валідних результатів.

Гіпотеза: гіпотеза дослідження базується на припущенні, що комп'ютерні ігри можуть визначатися у тенденції компенсаторного потенціалу, що може зумовлювати вирішення внутрішньо-особистісного конфлікту.

4.2 Методика і схема дослідження, опис вибірки

Метод діагностики в межах дослідження був представлений наступними валідними психодіагностичними методиками:

1. Дослідження на рівень стресу відбувалося за допомогою методик:

1) *Оцінка рівня ситуативної (реактивної) тривожності (Тест Спілбергера-Ханіна).*

2. Дослідження структури особистості відбувалося за допомогою методик:

1) *тест опитувальник акцентуацій характеру (Леонгард-Шмішек);*

2) *конструктивний малюнок людини з геометричних форм (Лібін).*

Досліджуваним пропонувався перелік методик на вибір, в результаті вибору за досліджуваним закріплювалося від 2 до 3 методик для проходження.

Для оцінки валідності вибірки проводилося неформальне інтерв'ю з респондентами, на онлайн платформах спілкування.

Дослідження за допомогою першої групи методик проводилося дворазово за рахунок проходження методики перед та після завершення ігрової діяльності - рівень стресу (тревоги) до і після відеоігор.

Дослідження методик другої групи було проведено одноразово.

Дослідження-тестування було проведене на базі дорослих респондентів. В ньому прийняли участь 36 осіб, серед них наймолодша особа була віком 22, а найстарша 50. Стать була розподілена таким образом – 10 жінок та 26 чоловіків.

Для забезпечення статистично значимих розбіжностей за використання методики Спілбергера-Ханіна – проходження методики було розділено на дві ланки: до першої ланки відносилися респонденти перед початком ігрової діяльності, а до другої ті ж самі респонденти, проте після завершення ігрової діяльності.

Досліджувані були забезпечені необхідними матеріалами. Перед початком процедури були повідомлені правила проходження тестування та особливості заповнення бланків для відповідей. Наголошувалося на тому, що вірних/невірних відповідей немає, відповідати потрібно чесно. Респонденти з принципом конфіденційності були ознайомлені.

Детальніше про методики:

1. *Тест Спілбергера-Ханіна* належить до методик дослідження феномену тривожності. Цей опитувальник складається з 20 висловлювань, які відносяться до тривожності як стану (стан тривожності, реактивна або ситуативна тривожність) і з 20 висловлювань на визначення тривожності як диспозиції, особливості особистості (властивість тривожності).

У дослідженні був використаний тест у модифікації Ю. Л. Ханіна. Реактивна (ситуативна) тривожність - стан суб'єкта в даний момент часу, який характеризується емоціями, які суб'єктивно переживаються особою: напругою,

занепокоєнням, заклопотаністю, нервозністю у цій конкретній ситуації. Цей стан виникає як емоційна реакція на екстремальну або стресову ситуацію і може бути різним за інтенсивністю та динамікою у часі.

Методика передбачає, що якщо показник досліджуваного не перевищує 30, то, особа, яку опитували, не відчуває особливої тривоги, тобто у неї в даний момент виявляється низька тривожність. Якщо сума знаходиться в інтервалі 31-45, то це означає помірну тривожність. При 46 і більше - тривожність висока. Дуже висока тривожність (> 46) прямо корелює з наявністю невротичного конфлікту, з емоційними і невротичними зривами і з психосоматичними захворюваннями. Низька тривожність (< 12), навпаки, характеризує стан як депресивний, ареакивний, з низьким рівнем мотивацій. Але іноді дуже низька тривожність у показниках тесту є результатом активного витіснення особою високої тривоги з метою показати себе в "кращому світлі".

Мета роботи: визначити рівень ситуативної тривожності; провести тестування, аналіз результатів, зробити порівняння з нормативами літературних даних.

Устаткування: бланк опитувальника.

Хід роботи:

1) обстежуваному пропонується - " Уважно прочитайте кожне з наведених тверджень і закресліть відповідну цифру справа залежно від того, як ви себе відчуваєте в даний момент. Над питаннями довго не замислюйтеся. Перша відповідь, зазвичай, яка приходить в голову, є найбільш правильною, адекватною Вашому стану".

2) проводиться тестування з використанням опитувального бланка (Додаток А).

2. *Опитувальник акцентуації характеру і темпераменту Леонгарда-Шмішека* для дослідження акцентуації особистості, який являється реалізацією типологічного підходу до вивчення особистості. Теоретичною основою опитувальника являється концепція "акцентуованих особистостей" К. Леонгарда.

Опитувальник опублікований Г. Шмішеком містить 10 шкал і складається з 88 питань з варіантами відповіді "так" або "ні". З його допомогою виявляються десять типів акцентуації.

Відповідно до цієї концепції цієї методики всі риси особистості можуть бути поділені на основні та додаткові. Основні риси – стрижень особистості, визначають її розвиток, процеси адаптації, психічне здоров'я. При значній виразності основні риси характеризують особистість загалом. Особи, які мають яскраво виражені основні риси, названі Леонгардом акцентованими. Акцентуйовані особи не слід розглядати як патологічні, це випадок «загострення» певних, властивих кожній людині, особливостей. Однак, у разі впливу несприятливих факторів вони можуть набувати патологічного характеру, руйнуючи структуру особистості. За Леонгардом, в акцентуйованих особистостях потенційно закладені можливості соціально позитивних досягнень, і соціально негативний заряд.

К. Леонгардом виділено 10 типів акцентуйованих осіб, які досить довільно поділені на дві групи: акцентуації характеру (демонстративний, педантичний, застрягаючий, збудливий) та акцентуації темпераменту (гіпертимічний, дистимічний, тривожно-боязливий, циклотимічний, афективний).

Максимальна сума балів, що отримуються в результаті тестування, — 24 . За деякими джерелами, ознакою акцентуації вважається величина, що перевищує 12 балів. Інші ж на підставі практичного застосування опитувальника вважають, що сума балів у діапазоні від 15 до 19 говорить лише про тенденцію до того чи іншого типу акцентуації. І лише у разі перевищення 19 балів риса характеру є акцентуйованою .

Мета роботи: провести дослідження "акцентуйованих особистостей" де, властивості особистостей можуть бути розділені на основні і додаткові; провести тестування, аналіз результатів, зробити порівняння з нормативами літературних даних.

Устаткування: бланк опитувальника.

Хід роботи:

1) обстежуваному пропонується – уважно відповісти на 88 питань, що стосуються різних сторін вашої особистості. Поряд з номером питання поставте знак + (так), якщо згодні, або - (ні), якщо не згодні. Відповідайте швидко, довго не замислюйтеся.

2) проводиться тестування з використанням опитувального бланка (Додаток Б).

3. *Конструктивний малюнок людини з геометричних форм* - оригінальна проєктивна психодіагностична система, що поєднує довільне зображення фігури людини через семантику геометричних форм.

Мета роботи: провести дослідження виявлення індивідуально-типологічних відмінностей.; провести тестування, аналіз результатів, зробити порівняння з нормативами літературних даних.

Устаткування: три листка паперу.

Хід роботи:

1) обстежуваному пропонується – Вам потрібно намалювати фігуру людини, складену з десяти елементів, серед яких можуть бути трикутники, кола, квадрати. Ви можете збільшувати або зменшувати ці елементи (геометричні фігури) у розмірах, накладаються один на одного в міру потреби. Важливо, щоб всі ці три елементи в зображенні людини були присутні, а сума загальної кількості використаних фігур дорівнювала 10. Якщо при малюванні ви використовували більшу кількість фігур, то потрібно закреслити зайві, якщо ж вами використано фігур менше, ніж десять, необхідно домалювати відсутні. Виконайте малюнок згідно поданої інструкції..

2) проводиться тестування з використанням устаткування.

4.3 Аналіз отриманих результатів та їх інтерпретація

Отримані під час тестування дані були систематизовані та занесені до зведених таблиць, які продемонстровані в таблиці (Табл 4.1).

Табл. 4.1. Таблиця зведених результатів

Методика	Кількість	Критерій 1		Критерій 2		Критерій 3		Критерій 4		Критерій 5		Критерій 6		Критерій 7		Критерій 8		Критерій 9		Критерій 10		Замір	
3.	10	Тип 1	Кількість	Тип 2	Кількість	Тип 3	Кількість	Тип 4	Кількість	Тип 5	Кількість	Тип 6	Кількість	Тип 7	Кількість	Тип 8	Кількість	-	-	-	-	-	-
		6																					
2.	22	Тип 1		Тип 2		Тип 3		Тип 4		Тип 5		Тип 6		Тип 7		Тип 8		Тип 9		Тип 10		-	
		Кількість	3	Кількість	4	Кількість	-	Кількість	-	Кількість	5	Кількість	3	Кількість	3	Кількість	4	Кількість	-	Кількість	2		
1.	33	Низький рівень тривоги		Помірний рівень тривоги		Високий рівень тривоги		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	До
		Кількість	9	Кількість	14	Кількість	10	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
		Низький рівень тривоги		Помірний рівень тривоги		Високий рівень тривоги		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	Після
		Кількість	10	Кількість	17	Кількість	6	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-		

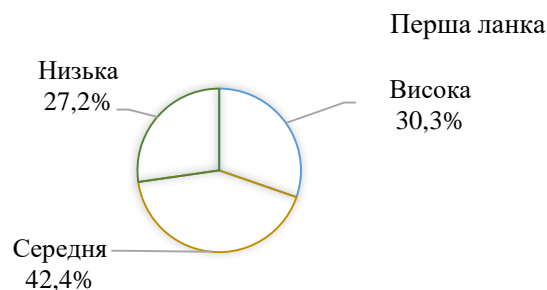
Дослідивши респондентів на наявність тривожності за допомогою методики (1. Оцінка рівня ситуативної (реактивної) тривожності (Тест Спілбергера-Ханіна)) було отримано результати, після аналізу яких – зроблено висновки:

Показник ситуативної (реактивної) тривожності не перевищує 30 у 9 досліджуваних під час тестування першої ланки тестування (до ігрової діяльності), що свідчить про те що, досліджувані не відчували особливої тривоги, тобто мали низьку тривожність. Проте з цих 9 осіб у 4 показники

знаходилися в значеннях, які характеризують стан як депресивний, ареакивний, з низьким рівнем мотивацій. Але іноді дуже низька тривожність у показниках тесту є результатом активного витіснення особою високої тривоги з метою показати себе в "кращому світлі", неконтрольованих змінних, які могли вплинути на проходження тесту.

Помірна тривожність була діагностовано у 14 досліджуваних.

А тривожність висока – у 10. При чому з цих 10 досліджуваних 6 мали показники високої тривожності, що за методикою прямо корелює з наявністю невротичного конфлікту, з емоційними і невротичними зривами і з психосоматичними захворюваннями.



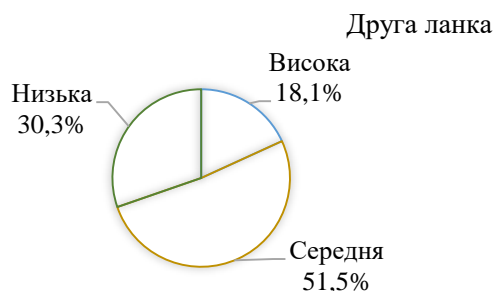
Мал.4.1. Діаграма розподілу даних дослідження тривожності першої ланки

Друга ланка дослідження дала результати, що показник ситуативної (реактивної) тривожності не перевищував 30 у 10 досліджуваних під час тестування другої ланки тестування (після ігрової діяльності), що свідчить про те що, досліджувані не відчували особливої тривоги, тобто мали низьку тривожність. Респондентів цієї групи збільшилося на 1 особу, чого можна робити припущення про вплив ігрової діяльності на стан досліджуваного. Проте з цих 10 осіб у 4 показники усе ще знаходилися в значеннях, які характеризують стан як депресивний, ареакивний, з низьким рівнем мотивацій.

Помірна тривожність була діагностовано у 17 досліджуваних. Зростання кількості респондентів в цій групі також може свідчити про можливість припущення про вплив ігрової діяльності на стан досліджуваного.

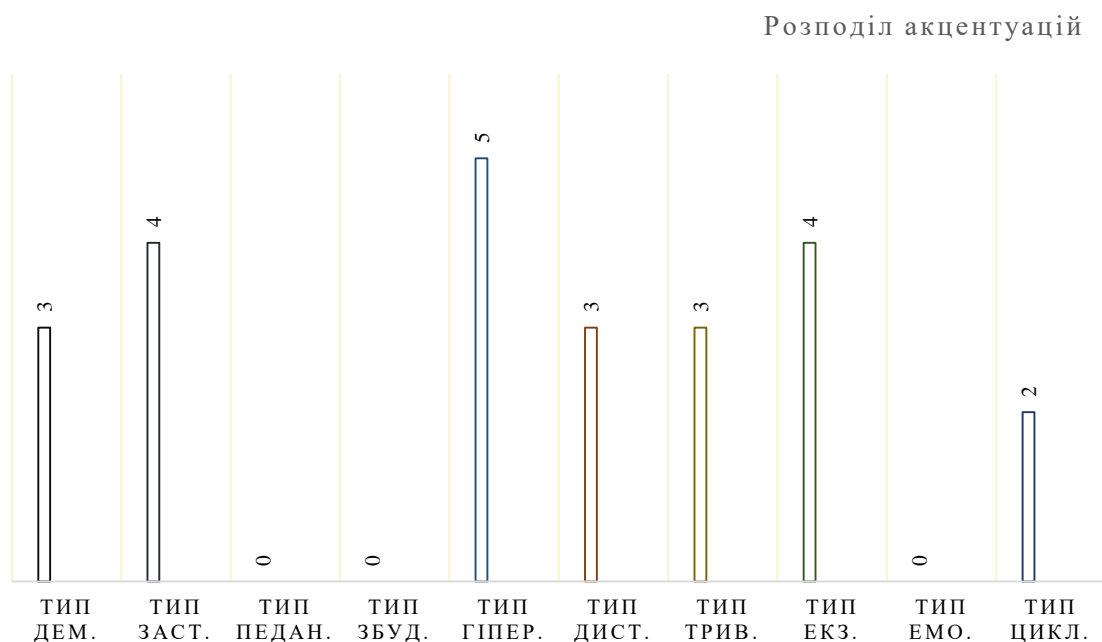
А тривожність висока – у 6. При чому з цих 6 досліджуваних 4 мали показники високої тривожності, що за методикою прямо корелює з наявністю

невротичного конфлікту, з емоційними і невротичними зривами і з психосоматичними захворюваннями.



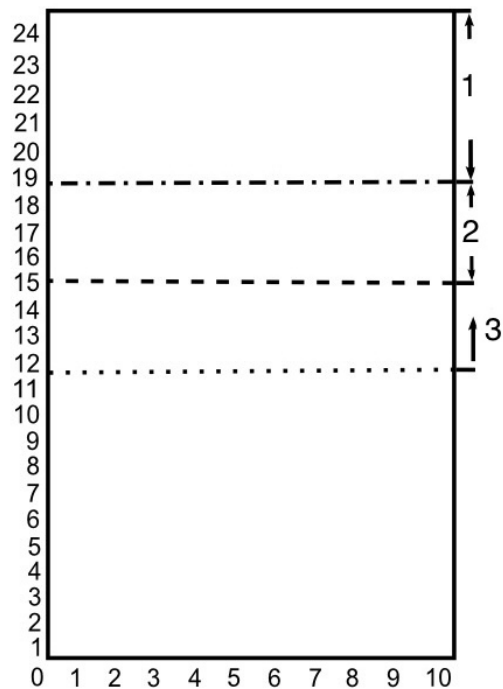
Мал.4.2. Діаграма розподілу даних дослідження тривожності першої ланки

Також дослідивши респондентів за допомогою методики (2. Опитувальник акцентуації характеру і темпераменту Леонгарда-Шмішека) – отримано результати, що серед досліджуваних переважали такі акцентуації – демонстративний тип (3), застрягаючий тип (4), гіпертимний тип (5), дистемічний тип (3), тривожний тип (3), екзальтований тип (4), циклотимний тип (2).



Мал.4.3. Гістограма розподілу даних за показником акцентуації

Проте методика наголошує, що акцентувані особи не є патологічними. Вони характеризуються проявом та виділенням яскравих рис характеру (Мал. 4.1).



Мал. 4. Прояв та виділення акцентуацій

На малюнку зображено діапазон діагностичної методики, де 1 – це діапазон акцентуації рис та типів характеру; 2 – діапазон тенденції; 3 – ознака акцентуації.

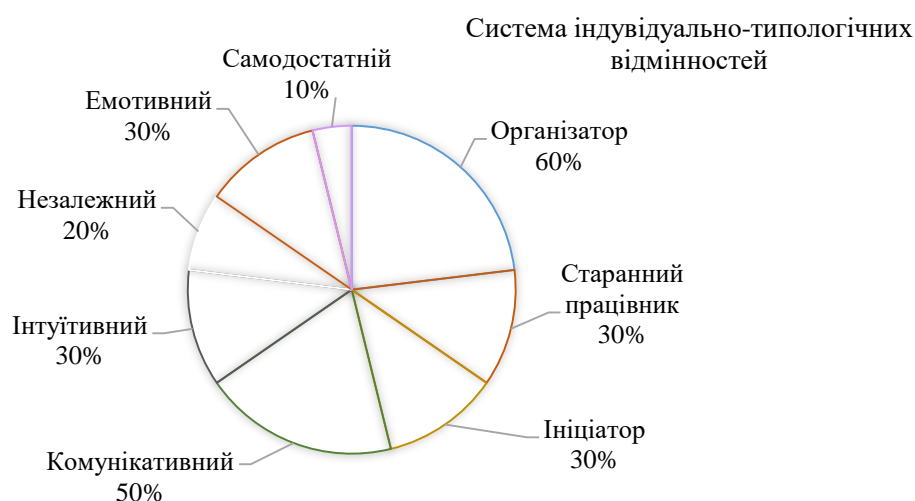
Завдяки цій характеристиці можливе глибше дослідження типології респондентів. Наприклад респондент № 5 групи цієї методики має діагностовану особистісну типологію - демонстративний тип, при цьому з тенденцією до гіпертимної акцентуації.

Табл.4.2. Система індивідуально-психологічних відмінностей діагностованих на основі переважних геометричних фігур

901	802	703	604	505	406	307	208	109	
910	811	712	613	514	415	316	217	118	019
	820	721	622	523	424	325	226	127	028
		730	631	532	433	334	235	136	037
			640	541	442	343	244	145	046
				550	451	352	253	154	055
					460	361	262	163	064

370	271	172	073
	280	181	082
		190	091

Завдяки зображеному в Табл. 4.2 розподілу методики конструктивний малюнок людини з геометричних форм - можливе глибше розуміння типології досліджуваних. Типологія, заснована на перевазі геометричних фігур, дозволяє говорити про перевагу роду системи індивідуально-типологічних особливостей, які переважають у досліджуваних. У досліджуваних в такій кількості переважали такі особливості: організатор (6), старанний працівник (3), ініціатор (3), комунікативний (5), інтуїтивний (3), незалежний (2), емотивний (3), самодостатній (1). Серед респондентів прослідковується тенденція до наявності організаторських та комунікативних індивідуально-типологічних відмінностей.



Мал.4.3. Діаграма розподілу даних дослідження методики конструктивний малюнок людини з геометричних форм

Перевагою методики є використання 3 окремих малюнків, що дозволяє діагностику більш глибоку та результати більш валідні (гнучкі).

Висновки до розділу 4

За результатами дослідження – можна зробити висновок, що дослідження

оцінки рівня ситуативної тривожності показало, що високий рівень ситуативної тривожності відзначений у 30,3% досліджуваних (перша ланка тестування респондентів), та у 18,1% досліджуваних (у другій ланці) - свідчить про те, що частина досліджуваних може характеризуватися ознаками: напругою, занепокоєнням, заклопотаністю, нервозністю до початку ігрової діяльності, та мали зміни в даному показнику після ігрової діяльності. Такі стани можуть бути результатом емоційної реакції на розрядження стресової ситуації (компенсація, розрядка). При чому з показника першої ланки - 30,3% у 20% і з показника другої ланки - 12% у 66% - показники говорять про те, що за методикою прямо корелює з наявністю невротичного конфлікту, з емоційними і невротичними зривами і з психосоматичними захворюваннями.

Середній рівень ситуативної тривожності був відзначений у 42,4% тестування першої ланки та 51,5% другої, а отже можна говорити про незначні прояви напруги, стурбованості й нервозності, а також досить добре розвинену здатність справлятися зі стресовою ситуацією.

І у 27,2 % досліджуваних першої ланки встановлений низький рівень ситуативної тривожності, а у другої ланки – 30,3%. Ці досліджувані можуть характеризуватися низькою тривожністю, де у частини діагностовано низьку тривожність першої та другої ланки - навпаки, характеризує стан як депресивний, ареаактивний, з низьким рівнем мотивацій.

Отже, проведене за даною методикою тестування дозволяє нам констатувати переважання високого рівня тривожності досліджуваних до ігрової діяльності та середнього рівня тривожності після ігрової діяльності. Цей показник дає змогу говорити про наявність якості (ігрова діяльність), яка може позитивно позначається на стані досліджуваних, зокрема - на рівні ситуативного стресу.

Провівши дослідження методикою визначення акцентуацій, визначивши тип акцентуації, можна будувати припущення стосовно особистісної сфери включеної в ігрову діяльність геймерів, які проблеми соціальної адаптації

відчуває людина, які спонукання у мотиваційної сфері є провідними, і навіть прогнозувати ігрову поведінку та категорію обрання жанру гри.

Після аналізу отриманих результатів можна стверджувати, що з вибірки найбільша доля акцентуацій припадає на гіпертимний тип (22,7%), застрягаючий тип (18,1%), екзальтований тип (18,1%).

У свою чергу, результати дослідження методики конструктивний малюнок людини з геометричних форм, дали результати, що у досліджуваних переважали такі особливості: організатор (60%), старанний працівник (30%), ініціатор (30%), комунікативний (50%), інтуїтивний (30%), незалежний (20%), емотивний (30%), самодостатній (10%). Серед респондентів прослідковується тенденція до наявності організаторських та комунікативних індивідуально-типологічних відмінностей.

ВИСНОВКИ

Розвиваючи припущення про те, що комп'ютерні ігри можуть відігравати роль у тенденції компенсаторного потенціалу, що може зумовлювати вирішення внутрішньо-особистісного конфлікту, після проведеної роботи можна зробити висновок, що респонденти з досліджуваною особистісною типологією, з певним рівнем тривожності (стрес, конфлікт) – обирає гру (мета, завдання, спосіб дій), з певно, з запитом отримати бажане – тобто по суті хоче домогтися за допомогою геймінгу певної мети.

Вище наведене дозволяє укласти, що дійсних потенціалів ігрової діяльності досліджено два: заспокоєння (зняття стресу, приведення себе в ресурсний стан, включення захисних механізмів заміщення, перенесення, компенсації тощо) або опрацювання способу вирішення конфлікту його вирішення, тобто «самопсихотерапія» в житті повсякденному.

Було проведено 3 методики, які включали тестування на рівень стресу (тривоги) до та після відеоігри (ігор) та тести на структуру особистості, а саме: (оцінка рівня ситуативної (реактивної) тривожності (Тест Спілбергера-Ханіна); тест опитувальник акцентуацій характеру (Леонгард-Шмішек); конструктивний малюнок людини з геометричних форм (Лібін)).

Дуже корисними виявилися результати проведених методик, які дозволяють розглянути що показник високого рівня ситуативної тривожності відзначений у 30,3% досліджуваних (перша ланка тестування респондентів), та у 18,1% досліджуваних (у другій ланці) – може свідчити на користь гіпотези, адже після ігрової діяльності відбулося зниження показника ситуативної тривожності. Нормальний рівень тривожності був відзначений у 42,4% тестування першої ланки та 51,5% другої. І у 27,2 % досліджуваних першої ланки встановлений низький рівень ситуативної тривожності, а у другої ланки – 30,3%.

Отже, підсумовуючи вище наведене, можна робити допущення про зміну від переважання високого рівня тривожності досліджуваних до ігрової

діяльності до переважання середнього рівня тривожності після ігрової діяльності. Цей показник дає змогу говорити про наявність якості (ігрової діяльності), яка може позитивно позначатися на стані досліджуваних, зокрема - на рівні ситуативного стресу.

Провівши дослідження методикою визначення акцентуацій, визначивши тип акцентуації, можна будувати припущення стосовно особистісної сфери включеної в ігрову діяльність геймерів - які проблеми соціальної адаптації відчуває людина, які спонукання у мотиваційної сфері є провідними, і навіть прогнозувати ігрову поведінку та категорію обрання жанру гри. Після аналізу отриманих результатів можна стверджувати, що з вибірки найбільша доля акцентуацій припадає на гіпертимний тип (22,7%), застрягаючий тип (18,1%), екзальтований тип (18,1%).

У свою чергу, результати дослідження методики конструктивний малюнок людини з геометричних форм, дали результати, що у досліджуваних переважали такі особливості: організатор (60%), старанний працівник (30%), ініціатор (30%), комунікативний (50%), інтуїтивний (30%), незалежний (20%), емотивний (30%), самодостатній (10%). Серед респондентів прослідковується тенденція до наявності організаторських та комунікативних індивідуально-типологічних відмінностей.

Тобто, перелічені дослідження, отриманий матеріал в результаті вивчення, аналіз якого дозволив зробити висновок стосовно припущення, що мотиви гравців грати у відеоігри по-різному пов'язані зі змінними психологічного функціонування. Використання відеоігор для відволікання від стресу у вибірці було відображене в результатах тестування.

Представлені результати загалом узгоджуються з гіпотезою, однак дослідження у довгостроковій перспективі вимагає проведення подальших досліджень та розвиток питання.

РЕЗЮМЕ

У роботі «Компенсаторний потенціал комп'ютерних ігор у вирішенні внутрішньоособистісного конфлікту (на базі дослідження дорослих)» з'ясована психологічна місія ігрової діяльності як засобу компенсаторного вирішення внутрішньоособистісного конфлікту. При цьому описані відповідні механізми психологічного захисту, типологія особистості геймерів, специфіка зрілості та проявів компенсаторних способів дій. Також розкрито психологічні засади дослідження комп'ютерних ігор, їх потенціал компенсаторного механізму вирішення внутрішньоособистісного конфлікту, функціонально-психологічну класифікацію. Детально розглянуто комп'ютерні ігри для дорослих: категорії, сетінг, геймплей, передбачувану аудиторію. У роботі наведені результати дослідження особистісної типології гравців, та вплив ігрової діяльності на протікання стресових станів.

Результати проведених досліджень за допомогою методик дозволили розглянути що показник високого рівня ситуативної тривожності відзначений у 30,3% досліджуваних (перша ланка тестування респондентів), та у 18,1% досліджуваних (у другій ланці).

В склад роботи входять розділи:

Розділ 1. Теоретичний аналіз поняття внутрішньоособистісного конфлікту в психології.

Розділ 2. Особистість та її компенсаторні механізми.

Розділ 3. Психологічні засади дослідження комп'ютерних ігор як компенсаторного механізму вирішення внутрішньоособистісного конфлікту.

Розділ 4. Емпіричне дослідження та процедура його проведення.

Ключові поняття: компенсація, особистісна типологія, внутрішньоособистісний конфлікт, комп'ютерні ігри, гра, ігровий процес.

Мета дослідження: метою цієї роботи є з'ясування способу вибору категорії ігор як засобу компенсаторного опанування або вирішення внутрішньоособистісного конфлікту.

Об'єкт: внутрішньоособистісний конфлікт.

Предмет: особливості і можливості [власно компенсаторний потенціал] використання комп'ютерних ігор як засобу компенсаторного опанування або вирішення внутрішньоособистісного конфлікту.

Завдання:

- 1) здійснити теоретичний аналіз вітчизняної і зарубіжної літератури з проблеми дослідження та систематизувати наукові знання стосовно питання;
- 2) охарактеризувати специфіку поняття;
- 3) провести емпіричне дослідження;
- 4) здійснити обробку і аналіз результатів дослідження та на основі отриманих даних та розробити рекомендацій.

1. Дослідження на рівень стресу відбувалося за допомогою методик: 1) Оцінка рівня ситуативної (реактивної) тривожності (Тест Спілбергера-Ханіна).

2. Дослідження структури особистості відбувалося за допомогою методик: 1) тест опитувальник акцентуацій характеру (Леонгард-Шмішек); 2) конструктивний малюнок людини з геометричних форм (Лібін).

SUMMARY

The research «Compensatory potential of computer games in resolving intrapersonal conflict (based on adult research)» is focused on the study of the issue of intrapersonal conflict, mechanisms of psychological protection, compensation, the concept of personality structure (presupposing the presence of protective and compensatory mechanisms), the specifics of maturity and manifestations of compensating behavior. The psychological foundations of the study also include aspects which are revealed - computer games, their potential as a compensatory mechanism for resolving intrapersonal conflict, and functional-psychological classification. Computer games for adults are considered in such details: categories, setting, gameplay, intended audience. The paper presents the results of the study of

the personal typology of players, and the influence of game activity on the stressful conditions.

The results of the conducted research with the help of methods made it possible to consider that the indicator of a high level of situational anxiety was noted in 30.3% of the subjects (the first stage of testing respondents) and in 18.1% of the subjects (in the second stage).

The work includes sections:

Section 1. Theoretical analysis of the concept of intrapersonal conflict in psychology.

Section 2. Personality and its compensatory mechanisms.

Section 3. Psychological foundations of the study of computer games as a compensatory mechanism for solving intrapersonal conflict.

Section 4. Empirical research and the procedure of conduction.

Key concepts: compensation, personal typology, intrapersonal conflict, computer games, game, game process.

The purpose of the study is to find out how is choosed the category of games as a means of compensatory resolution of intrapersonal conflict.

Object: intrapersonal conflict.

Subject: peculiarities and possibilities [inherently compensatory potential] of using computer games as a means of compensatory mastery or resolution of intrapersonal conflict.

Task:

- 1) carry out a theoretical analysis of domestic and foreign literature on the research problem and systematize scientific knowledge related to the issue;
- 2) characterize the specificity of the concept;
- 3) conduct an empirical study;
- 4) carry out processing and analysis of research results and based on the received data and develop recommendations.

1. Research on the level of stress was carried out using the following methods:

- 1) Assessment of the level of situational (reactive) anxiety (Spilberger-Hanin test).

2. The study of the personality structure was carried out using the following methods: 1) the character accentuation questionnaire test (Leongard-Smishek); 2) constructive drawing of a person from geometric shapes (Lybin).

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андрушко Я. С. Теоретико-психологічний аналіз проблеми механізмів захисту особистості. Освіта регіону. - 2013. - № 2. - С. 152–157
2. Л.І.Березовська, О.С.Юрков. Психологія конфлікту: навчально-методичний посібник. Мукачево: МДУ, 2016. 201 с.
3. Бондаренко, а. Ф. Основы психологии. Изд, 2005
4. І.С. Булах, Ю.А. Гріненко. Психологічний аналіз вивчення внутрішньоособистісних конфліктів у зарубіжних та вітчизняних джерелах [Електронний ресурс]. Міжнар. наук. форум: соціологія, психологія, педагогіка, менеджмент. 2010. Вип. 2. С. 108-118.
5. Виноградова В.Є. Управління конфліктами. Навчальний посібник для слухачів Університетів «третього віку». Під заг. ред. Спубер Діани, Горбового А.Ю., Халецької А.А. Київ, 2017. 53 с.
6. Гошовська О. Первинні механізми психологічного захисту та вікова динаміка їхнього застосування: теоретико-емпіричний ракурс. Проблеми загальної та педагогічної психології: зб. наук. праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка Національної АПН України. 2012. Т. 14. Ч. 6. С. 112–119.
7. Долинська Л. В. Психологія конфлікту. Київ, 2011. - 268 с.
8. Зазыкин В. Г. Психология личности в конфликте: Учебное пособие. 2-е изд. СПб.: Питер, 2004. 224 с.
9. С. М. Кондратюк, Л. А. Сердечна. Теоретичне обґрунтування механізмів психологічного захисту особистості. Зб. наук. праць ХІСТ Університету «Україна». 2015. №11. С. 115–118.
10. Ложкін Г.В., Пов'якель Н.І. Психологія конфлікту: теорія і сучасна практика: навч. посіб. Київ: Професіонал, 2006. 416 с.
11. Матвійчук Т.Ф. Конфліктологія : навч.-метод. Посіб. Львів: Видавництво «Галич-Прес». 2018. 76 с.

12. О. В. Осика, К. С. Осика. Особливості внутрішньоособистісних конфліктів у студентської молоді. Теорія і практика сучасної психології. 2020. № 1. Т. 2. С.113-119
13. Пірен М.І. Конфліктологія: підруч. Київ: «Вид. дім «Персонал», 2014. 360 с.
14. Поліщук Д. С. Основні підходи до сутності механізмів психологічного захисту. Вісник НТУУ «КПІ». Філософія. Психологія. Педагогіка. 2014. Вип. 1. С. 88–95.
15. В. Я. Галаган, В. Ф. Орлов, О. М. Отич, О. О. Фурса. Психологія конфлікту: Навчально-методичний посібник для підготовки магістрів усіх форм навчання. К.: ДЕТУТ, 2008. 422 с.
16. Сидоренко Е.В. Терапия и тренинг в концепции Альфреда Адлера. СПб.; Речь, 2002. 347с.
17. Скібіцька Л.І. Конфліктологія: навч. посіб. Київ: Центр навчальної літератури, 2007. 384 с.
18. М.П. Тимофієва, Л.А. Любіна. Внутрішньоособистісний конфлікт як криза гармонізації особистості. Психологічний часопис. No2(6). 2017. С. 111-121.
19. Фрейд, А. Теория и практика детского психоанализа. Пер. с англ. и нем. – М.:ООО Апрель Пресс, ЗАО Эксмо-Пресс, 1999. 384 с.
20. Фрейд, А. Теория и практика детского психоанализа. Пер. с англ. и нем. М.:ООО Апрель Пресс, ЗАО Эксмо-Пресс, 1999. 384 с.
- 21.Фрейд З. Введение в психоанализ. Лекции. Москва : Эксмо, 2018. 480 с.
22. Чала О.А. Внутрішньоособистісний конфлікт як психологічний феномен. Актуальні проблеми психології: Психологія навчання. Генетична психологія. Медична психологія: зб. наук. пр. Ін-т психології ім. Г. Костюка АПН України, 10 (7). С. 549-558.
23. Чистяков С.А. Аналіз внутрішньоособистісного конфлікту як психологічного явища. Збірник наукових праць № 16. Частина II. С.А.Чистяков– Хмельницький: Видавництво НАПВУ, 2001.
24. Шиделко А. В. Науково-теоретичні грані психологічного захисту особистості А. В. Шиделко Науковий вісник. – 2018. - С.87-94

25. Aarseth Espen, Smedstad Solveig Marie, Sunnanå Lise. 3.A multidimensional typology of games. DiGRA '03 - Proceedings of the 2003 DiGRA International Conference: Level Up. — 2003. — P. 48—53.
26. Compas B. E., Forsythe C. J. & Wagner B. M. Consistency and variability in causal attributions and coping with stress. *Cognitive therapy and research*, 1988, p.18–27.
27. David Thomas, Kyle Orland, Scott Steinberg. *The videogame style guide and reference manual*. Power Play, 2007. — 100 p.
28. Koster Raph. «X» isn't a Game. <http://www.raphkoster.com/2012/03/13/x-isnt-a-game>. 37 Serious Game Classification. URL: <http://serious.gameclassification.com/>
29. Melton, A. W. "Learning." In Monroe, W. S. (ed.), *Encyclopedia of Educational Research*. New York: Macmillan Co., 1941.
30. Miller, N. E., and Dollard, J. *Social Learning and Imitation*. New Haven: Yale University Press, 1941.
31. Steinberg, S. Kids and video games: health and safety issues. 2012, September 22
32. Thomas H. Apperley. Genre and game studies: Toward a critical approach to video game genres (АНГЛ.). *Simulation & Gaming*. 2006. March (vol. 37, iss. 1). P. 6–23.
33. Yee, Nick. "Motivations for Play in Online Games." *CyberPsychology & Behavior* 9.6 (2006): 772-75. Web. 17 Oct. 2016.
34. Serious Game Classification URL: <http://serious.gameclassification.com/>
35. Wolf P., Mark J. Genre and the Video Game. URL: www.robinlionheart.com.

ДОДАТКИ

Додаток А

Інструкція: Уважно прочитайте кожне з наведених тверджень і закресліть відповідну цифру справа залежно від того, як ви себе відчуваєте в даний момент. Над питаннями довго не замислюйтеся. Перша відповідь, зазвичай, яка приходить в голову, є найбільш правильною, адекватною Вашому стану.

	Ситуація	Ні, це не так	Напевно, так	Вірно	Дійсно вірно
1	Я спокійний	1	2	3	4
2	Мені нічого не загрожує	1	2	3	4
3	Я відчуваю себе напружено	1	2	3	4
4	Я відчуваю жаль	1	2	3	4
5	Я відчуваю себе вільно	1	2	3	4
6	Я розчарований	1	2	3	4
7	Мене хвилюють можливі невдачі	1	2	3	4
8	Я відчуваю себе відпочилим	1	2	3	4
9	Я стурбований	1	2	3	4
10	Я маю відчуття внутрішнього задоволення	1	2	3	4
11	Я впевнений у собі	1	2	3	4
12	Я нервую	1	2	3	4
13	Я не знаходжу собі місця	1	2	3	4
14	Я напружений	1	2	3	4
15	Я не відчуваю скованості	1	2	3	4
16	Я задоволений	1	2	3	4
17	Я заклопотаний	1	2	3	4

18	Я надто збуджений і мені не по собі	1	2	3	4
19	Мені радісно	1	2	3	4
20	Мені приємно	1	2	3	4

Додаток Б

Інструкція: Вам пропонується відповісти на 88 питання, що стосуються різних сторін вашої особистості. Поряд з номером питання поставте знак + (так), якщо згодні, або - (ні), якщо не згодні. Відповідайте швидко, довго не замислюйтеся.

1. У Вас переважно веселий та безтурботний настрій?
2. Ви чутливі до образ?
3. Чи буває так, що у Вас на очі навертаються сльози в кіно, театрі, бесіді і т.д.?
4. Зробивши щось, Ви сумніваєтесь, чи все зроблено правильно, і не заспокоїтесь доти, доки не переконаєтесь ще раз в тому, що все зроблено правильно?
5. В дитинстві Ви були таким же сміливим, як всі Ваші однолітки?
6. Чи часто у Вас різко змінюється настрій: від стану безпричинної радості до огиди до життя, до себе?
7. Звичайно Ви в центрі уваги компанії?
8. Чи буває так, що Ви безпричинно знаходитесь в такому поганому настрої, що з Вами краще не розмовляти?
9. Ви серйозна людина?
10. Здатні Ви захоплюватись, милуватися чим-небудь?
11. Чи завзяті Ви?
12. Ви швидко забуваєте, якщо Вас хтось образив?
13. Чи м'якосердий Ви?
14. Коли Ви кидаєте лист в поштову скриньку, чи перевіряєте Ви й проводите рукою по отворі скриньки, що лист потрапив до неї?
15. Чи прагнете Ви завжди бути в рядах кращих працівників?

16. Чи бувало Вам страшно в дитинстві під час грози або в разі зустрічі з незнайомою собакою (а можливо таке почуття буває й тепер, у зрілому віці)?
17. Чи прагнете Ви в усьому і всюди підтримувати порядок?
18. Чи залежить Ваш настрій від зовнішніх обставин?
19. Чи люблять Вас Ваші знайомі?
20. Чи часто у Вас буває почуття внутрішнього неспокою, почуття можливої біди, неприємностей?
21. У Вас часто дещо пригнічений настрій?
22. Чи бували у Вас хоча б один раз істерика або нервовий зрив?
23. Чи важко Вам довго всидіти на одному місці?
24. Якщо з Вами несправедливо поступили, чи будете енергійно відстоювати свої інтереси?
25. Чи можете Ви зарізати курку або вівцю?
26. Чи дратує Вас, якщо вдома занавіска або скатертина висять нерівно, і Ви відразу намагаєтесь поправити їх?
27. У дитинстві Ви боялись залишатись одні вдома?
28. Часто у Вас бувають коливання настрою без причин?
29. Чи завжди Ви прагнули бути достатньо сильним працівником в своїй професії?
30. Чи швидко Ви починаєте сердитись чи гніватись?
31. Чи можете Ви бути абсолютно безтурботним, веселим?
32. Буває так, що почуття повного щастя буквально пронизує Вас?
33. Як Ви думаєте, вийшов би з Вас ведучий гумористичної вистави?
34. Ви звичайно викладаєте свою думку людям досить відверто й прямо без натяку?
35. Вам важко переносити вид крові? Чи не викликає це у Вас неприємних почуттів?
36. Чи любите Ви роботу з високою особистою відповідальністю?
37. Чи схильні Ви захистити людей, до яких виявляють несправедливість?
38. В темний підвал Вам важко й страшно спускатись?

39. Чи віддаєте Ви перевагу такій роботі, коли діяти потрібно швидко, а вимоги до якості виконання невисокі?
40. Чи товариський Ви?
41. В школі Ви охоче декламували вірші?
42. Чи втікали Ви в дитинстві з дому?
43. Чи здається Вам життя важким?
44. Буває так, що після конфлікту, образи Ви були до того вражені, що йти на роботу здавалось просто нестерпним?
45. Можна сказати, що в разі негараздів Ви не втрачаєте почуття гумору?
46. Зробили б Ви першим кроки до примирення, якщо Вас хто-небудь образив?
47. Ви дуже любите тварин?
48. Чи повертаєтесь Ви, щоб впевнитись, що залишили домівку чи робоче місце в такому стані, що там нічого не скоїться?
49. Чи переслідує Вас іноді неясна думка, що з Вами й Вашими близькими може скоїтись щось страшне?
50. Вважаєте Ви, що Ваш настрій дуже змінний?
51. Вам Важко доповідати (виступати) на сцені перед великою кількістю людей?
52. Ви можете вдарити того, хто Вас образив?
53. У Вас дуже велика потреба в спілкуванні з іншими людьми?
54. Ви належите до тих, хто при будь-яких розчаруваннях впадає у глибокий відчай?
55. Вам подобається робота, що потребує енергійної організаторської діяльності?
56. Чи наполегливо Ви добиватиметесь своєї мети, якщо на шляху до неї знадобиться долати безліч перешкод?
57. Чи може трагічний фільм зворушити Вас так, що на очах виступають сльози?
58. Часто Вам буває важко заснути через те, що проблеми минулого дня чи майбутнє весь час крутяться в думках?

59. В школі Ви іноді підказували своїм товаришам чи давали списати?
60. Чи потрібна Вам велика напруга волі, щоб пройти одному через кладовище?
61. Чи ретельно Ви слідкуєте за тим, щоб кожна річ у Вашій квартирі була тільки на одному й тому самому місці?
62. Чи буває так, що перед сном Ви в доброму настрої, а наступного дня встаєте в пригніченому на декілька годин стані?
63. Чи легко Ви звикаєте до нових ситуацій?
64. Чи бувають у Вас головні болі?
65. Ви часто смієтесь?
66. Чи можете Ви бути ввічливим навіть з тим, кого Ви явно не цінуєте, не любите, не поважаєте?
67. Ви рухлива людина?
68. Ви дуже переживаєте через несправедливість?
69. Ви настільки любите природу, що можете називати її другом?
70. Виходячи з дому або лягаючи спати, перевіряєте Ви, чи закрили газ, вимкнули світло, закрили двері?
71. Ви дуже боязливі?
72. Чи змінюється Ваш настрій під впливом алкоголю?
73. У вашій молодості Ви з задоволенням приймали участь у художній самодіяльності?
74. Ви розцінюєте життя дещо песимістично, без передчуття радощів?
75. Чи часто Вас тягне подорожувати?
76. Чи може Ваш настрій змінитись так різко, що Ваш стан радощів раптово стане похмурих та пригнічених?
77. Чи легко Вам вдається підняти настрій друзям?
78. Чи довго Ви переживаєте образу?
79. Чи довгий час Ви переживаєте горе інших людей?
80. Чи часто, будучи школярем, Ви переписували сторінку в зошиті, якщо випадково ставили в ній пляму?

81. Чи ставитесь Ви до людей скоріше з недовірою й обережністю, ніж з добротою?
82. Чи часто Ви бачите жахливі сни?
83. Чи буває так, що Ви остерігаєтесь того, що кинетесь під поїзд або, коли стоїте біля вікна багатоповерхового будинку, раптово випадете?
84. У веселій компанії Ви звичайно веселі?
85. Здатні Ви відволікатись від важких проблем, які потребують рішень?
86. Ви стаєте менш стриманим і відчуваєте себе вільніше коли приймаєте алкоголь?
87. В бесіді Ви скупі на слова?
88. Якщо Вам необхідно було б грати на сцені, Ви змогли б так увійти в роль, щоб забути про те, що це тільки гра?