

ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«УНІВЕРСИТЕТ ЕКОНОМІКИ ТА ПРАВА «КРОК»
Навчально-науковий інститут психології

Кафедра психології

Бондаренко Андрій Костянтинович

УДК 159.9 _____

Кваліфікаційна робота

Роль багатовимірних відеоігор у формуванні соціальної компетентності
та їх вплив на соціальну адаптацію в ігрових спільнотах

053 «Психологія»

«Екстремальна та кризова психологія»

Кваліфікаційна робота містить результати власних доробок.
Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають посилання на
відповідне джерело _____ А. К. Бондаренко

Науковий керівник Петрунько Ольга Володимирівна доктор
психологічних наук, старший науковий співробітник

Київ – 2023

ЗМІСТ

ВСТУП	3
1.1. Соціальна компетентність та її роль у житті людини	5
1.2. Проблема соціальної адаптації	10
1.3. Соціальна компетентність та її зв'язок із соціальною адаптацією особистості	15
Висновки до розділу 1	20
РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РОЛІ БАГАТОВИМІРНИХ ВІДЕОІГОР В ФОРМУВАННІ СОЦІАЛЬНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ТА ЇХ ВПЛИВ НА СОЦІАЛЬНУ АДАПТАЦІЮ В ІГРОВИХ СПІЛЬНОТАХ	21
2.1. Методи та організація дослідження	21
2.2 Аналіз та інтерпретація отриманих результатів	26
Висновки до розділу 2	54
РОЗДІЛ 3 ТРЕНІНГ ТА РЕКОМЕНДАЦІЇ З ПОКРАЩЕННЯ СОЦІАЛЬНОЇ АДАПТАЦІЇ ТА СОЦІАЛЬНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ГРАВЦІВ	57
3.1. Тренінг з розвитку соціальної компетентності та соціальної адаптації в ігрових спільнотах	57
3.2. Рекомендації для покращення соціальної компетентності та соціальної адаптації	66
Висновки до розділу 3	71
ВИСНОВКИ	73
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	76
ДОДАТКИ	84

ВСТУП

Актуальність дослідження. Актуальність дослідження полягає в тому, що сучасні молоді люди проводять все більше часу, граючи у багатовимірні відеоігри. Ці ігри стають важливою частиною їхнього життя, що може впливати на їхній розвиток і соціальну адаптацію.

На жаль, існує значна кількість негативних стереотипів та страхів пов'язаних з відеоіграми, таких як залежність від ігор, агресія, негативний вплив на здоров'я та погіршення успішності в навчанні. Проте, дослідження показують, що багатовимірні відеоігри можуть мати позитивний вплив на розвиток соціальної компетентності та соціальної адаптації.

Оскільки відеоігри вимагають від гравців взаємодії з іншими учасниками гри, це може сприяти розвитку навичок комунікації, співпраці та толерантності. Багатовимірні відеоігри також можуть сприяти формуванню соціальних вмінь, таких як розв'язання конфліктів, побудова взаємовигідних стосунків та співпраця в групах.

Крім того, відеоігри можуть бути платформою для взаємодії з різними культурами та людьми з різними інтересами, що може сприяти більш глибокому розумінню інших культур та сприяти більш толерантному ставленню до них.

Отже, дослідження ролі багатовимірних відеоігор в формуванні соціальної компетентності та їх впливу на соціальну адаптацію в ігрових спільнотах є актуальним і важливим для розвитку молоді.

Метою даного дослідження є теоретичний аналіз та емпіричне дослідження ролі багатовимірних відеоігор у формуванні соціальної компетентності та їх впливу на соціальну адаптацію в ігрових спільнотах.

Завдання роботи:

1. Проаналізувати наукові уявлення про соціальну компетентність та її роль у житті людини.
2. Теоретично дослідити феномен соціальної адаптації.

3. Емпірично дослідити роль багатовимірних відеоігор у формуванні соціальної компетентності та соціальної адаптації в ігрових спільнотах.

4. Розробити тренінг з розвитку соціальної компетентності і соціальної адаптації в ігрових спільнотах та оцінити його ефективність.

5. Розробити систему рекомендацій з оптимізації соціального самопочуття учасників ігрових спільнот.

Об'єкт дослідження – соціальна компетентність та соціальна адаптація учасників ігрових спільнот.

Предмет дослідження – вплив багатовимірних відеоігор на соціальну компетентність та соціальну адаптацію в ігрових спільнотах.

Методи: теоретичні (аналіз, синтез, порівняння, систематизація, що дозволило узагальнити погляди вчених на проблему); **емпіричні** (Діагностика комунікативної соціальної компетентності (КСК); Методика діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса і Р. Даймонда; Тест для виявлення ігрового розладу, створений Всесвітньою організацією охорони здоров'я (ВООЗ): авторський опитувальник); **методи математичної статистики** - кореляція Спірмена.

Вибірка – учні та студенти які входять в ігрові спільноти.

Наукова новизна – уперше досліджено, яким чином багатовимірні відеоігри можуть сприяти формуванню соціальної компетентності та покращенню соціальної адаптації молоді в ігрових спільнотах.

Практичне значення – розроблені практичні рекомендації для покращення соціальної компетентності та соціальної адаптації молоді в ігрових спільнотах можуть бути корисними для педагогів, психологів, які працюють з молоддю.

Структура та обсяг кваліфікаційної роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, двох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел (70 найменування). Загальний обсяг кваліфікаційної роботи – 106 сторінок, основний обсяг – 77 сторінок. Робота містить 8 таблиць, 5 рисунків, 4 додатки.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ СОЦІАЛЬНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ТА СОЦІАЛЬНОЇ АДАПТАЦІЇ

1.1. Соціальна компетентність та її роль у житті людини

Соціальна компетентність – це сукупність знань, умінь і навичок, що дозволяють людині ефективно взаємодіяти з іншими людьми в соціальних ситуаціях. Ця навичка є дуже важливою в житті людини, оскільки вона визначає її можливість успішно функціонувати у суспільстві та досягти максимальної взаємодії з іншими людьми [3].

Розвинена соціальна компетентність допомагає людині зберігати гармонійні взаємини з іншими людьми, уникати конфліктів, адаптуватися до нових ситуацій і досягати більшого успіху в професійній діяльності. Навпаки, недостатня соціальна компетентність може призвести до нездатності спілкуватися з іншими людьми, до почуття самотності та неприйнятності в соціумі.

Соціальну компетентність з урахуванням різних аспектів вивчали науковці різних галузей. Феномен соціальної компетентності розглядали О. Московчук, І. Холковська. О. Юрченко, О. Литвишко вивчали соціальну компетентність дітей дошкільного віку. Н. Даценко, В. Шахрай, Г. Коберник, І. Ніколаєску, М. Федоруц досліджували соціальну компетентність школярів загальноосвітніх шкіл. С. Архипова, Л. Смерчак приділяли увагу розвитку соціальної компетентності дітей з вадами психічного розвитку.

Соціальний інтелект як частину соціальної компетентності вивчали С. Харченко, Е. Івашкевич, Ю. Черножук, Л. Кабацюра. Але більшість праць українських педагогів присвячена формуванню соціальної компетентності студентів під час професійної підготовки (О. Субіна, О. Грибанова, Н. Бобрич, Н. Глебова, Г. Хлипавка, І. Шпичка, І. Зарубінська, Т. Качалова).

Хоча було проведено значну кількість досліджень, присвячених поняттю «соціальна компетентність особистості», на даний момент не існує

єдиного загальноприйнятого визначення цього терміну. Крім того, відсутність консенсусу стосовно структури соціальної компетентності та підходів до її формування на різних етапах навчання ускладнює проведення наукових досліджень та розробку ефективних програм навчання [12].

Більшість дослідників погоджуються, що соціальна компетентність особистості включає в себе комплекс навичок, які дозволяють взаємодіяти з іншими людьми та адаптуватися до різних соціальних ситуацій, але конкретний перелік цих навичок може варіюватися в залежності від автора та контексту дослідження. Оскільки соціальна компетентність є важливою складовою успіху в особистому та професійному житті, подальші дослідження в цій області є необхідними для розвитку більш точного визначення поняття та розробки ефективних підходів до навчання.

Концепт «компетентність» має своє коріння у латинському слові «competentis», що означає «належний» або «відповідний». Україномовний словник іншомовних слів визначає «компетентність» як інформованість, обізнаність та авторитетність [36, с. 282].

В професійних стандартах, компетентність описується як динамічну комбінацію знань, умінь, навичок, способів мислення, поглядів, цінностей та інших якостей, що дозволяє особистості успішно соціалізуватися та проводити професійну та навчальну діяльність [29].

У своїх дослідженнях І. Зимня, В. М'яснищева, Б. Ананьєв та інші вчені визначили три основні групи компетентностей, які включають компетентності, пов'язані з особистістю як суб'єктом життєдіяльності та самопізнання, взаємодією особистості в соціумі та загальною діяльністю людини [13, с. 15].

У свою чергу, Європейський парламент і Рада Європейського Союзу визначають ключові компетентності для навчання протягом життя, які є сукупністю знань, умінь і навичок, необхідних для розвитку активної громадянської позиції, соціальної взаємодії та працевлаштування. Ці компетентності включають спілкування рідною та іноземною мовами,

математичну компетентність, цифрові компетентності, вміння вчитися, громадянську та соціальну компетентність, навички ініціативності та підприємництва, культурну свідомість та самовираження [69, с. 4-5].

Крім того, всі компетентності взаємопов'язані, і соціальна компетентність потребує розуміння того, як забезпечити фізичне та психічне здоров'я як ресурс для себе, своєї родини та соціального середовища. Основні навички соціальної компетентності полягають у здатності результативно спілкуватися в різних умовах, висловлювати та розуміти різні точки зору.

Дослідники вважають, що поняття «соціальна компетентність» було введено в науковий обіг німецьким дослідником Г. Ротом. Він розглядав цю концепцію як відображення сфери взаємодії особистості з іншими людьми. Соціальна компетентність включає не тільки знання, але й уміння використовувати ці знання в процесі соціальної взаємодії та професійної діяльності [3, с. 74].

Варто зазначити, що трактування поняття «соціальна компетентність» може різнитися в залежності від галузі науки. Наприклад, М. О. Докторович вважає, що соціальна компетентність є свідомою якістю індивіда, яка базується на його власних розуміннях. Ця компетентність є багатоаспектною характеристикою, яка вказує на якість відносин людини в соціумі. Вона враховує соціальні мотиви та навички, необхідні для успішної взаємодії з оточуючим середовищем.

У своїх наукових працях М. О. Докторович формулює визначення терміна «соціальна компетентність» як набутої здатності особистості гнучко орієнтуватися в мінливих соціальних умовах та ефективно взаємодіяти із соціальним середовищем. Він підкреслює наступні ключові моменти: «розуміння соціальних ролей та необхідність їх опанування» [15, с. 8].

І. Б. Зарубінська підкреслює, що соціальна компетентність охоплює багато різних аспектів людської діяльності, включаючи соціальну, навчальну та професійну сфери, і є важливою передумовою для успішної взаємодії між людьми. За її словами, аналіз різних визначень соціальної компетентності

дозволяє розглядати її як складну та інтегративну характеристику особистості, що включає в себе не тільки соціальні знання та вміння, але й цінності, переконання та переживання. Вона також наголошує на тому, що «соціальна компетентність сприяє успішній взаємодії з різними соціальними групами та особами, участі в соціально значущих проектах та ефективному виконанні різних соціальних ролей» [18, с. 10].

Визначення соціальної компетентності різних авторів можна резюмувати як комплексну характеристику особистості, яка включає у себе соціальні знання, вміння, досвід, цінності, переконання та переживання, що дозволяють успішно взаємодіяти з оточуючим соціумом і виконувати різноманітні соціальні ролі. Відповідно до цього, розвиток соціальної компетентності є важливим елементом соціалізації і сприяє суспільному розвитку в цілому.

Одним із ключових аспектів соціальної компетентності є відповідність властивостей особистості вимогам соціуму, що забезпечує ефективну взаємодію з навколишнім середовищем. Розвиток соціальної компетентності є важливим напрямом у професійній освіті, оскільки вона є передумовою успішної реалізації в професійній діяльності та продуктивної взаємодії з колегами, клієнтами, партнерами тощо [9, с. 121].

Різні зарубіжні дослідники також активно вивчають соціальну компетентність та її вплив на поведінку людини в соціумі. Наприклад, Г. Гедвіл'єн підкреслює, що соціальна компетентність передбачає ефективне взаємодію людини з оточуючими в різних соціальних ситуаціях, які можуть мати як позитивний, так і негативний вплив на соціальне життя. Для цього необхідно володіти відповідними знаннями, уміннями та досвідом, що забезпечують позитивну взаємодію з соціумом та розвиток соціалізованості індивіда [52, с. 26].

Г. Ледд вважає, що соціальна компетентність включає в собі вміння розв'язувати різні соціальні завдання, що здобуваються з дитинства і мають великий вплив на подальше соціальне життя та професійну діяльність людини.

Він також зазначає, що соціальна компетентність є складною інтегративною характеристикою особистості, яка включає в себе як когнітивні, так і емоційні компоненти. Таким чином, вивчення соціальної компетентності стає важливим напрямом у професійній освіті, що допомагає людині успішно функціонувати в суспільстві та досягати своїх цілей [54].

Кеннінг і Горенбург в своїх дослідженнях звернули увагу на соціальну компетентність як явище, що відображає взаємовідносини між людьми. Вони визнають, що соціальна компетентність є результатом набуття людських знань, умінь та навичок, що допомагають ефективно взаємодіяти в соціальних ситуаціях. Крім того, дослідники стверджують, що соціальна компетентність може бути опанована і змінюється зі здобутим досвідом [64, с. 143].

Соціальна компетентність, за описом Г. С. Хана та К. М. Кемпла, складається з шести ключових категорій, що включають у себе різноманітні навички та вміння, необхідні для успішної міжособистісної взаємодії та соціальної адаптації [53].

Перша категорія полягає в здатності приймати та розуміти соціальні цінності, що лежать в основі міжособистісної взаємодії та сприяють формуванню позитивних відносин з оточуючими.

Друга категорія включає в себе розвиток ідентичності особистості, що передбачає формування уявлень про себе, відчуття власної цінності та принципів, що допомагають зберегти позитивне самовідчуття в різних соціальних ситуаціях.

Третя категорія – набуття навичок міжособистісної взаємодії, передбачає розвиток комунікативних та співробітницьких навичок, які допомагають взаємодіяти з іншими людьми.

Четверта категорія включає в себе вміння регулювати свою особисту поведінку в різних соціальних ситуаціях, дотримуватися соціальних норм та встановлених правил.

П'ята категорія, прийняття рішень, передбачає здатність виявляти і аналізувати соціальні проблеми, шукати альтернативні шляхи їх вирішення та приймати рішення, які є оптимальними для всіх учасників взаємодії.

Шоста категорія, розвиток культурної компетентності, передбачає знання та розуміння різних культур [53, с. 241].

Після аналізу наукового доробку з питань соціальної компетентності, можна зробити висновок, що хоча різні дослідники мають різні погляди на це явище, вони узгоджуються у тому, що соціальна компетентність є вмінням, яке можна навчитися і розвивати протягом усього життя, починаючи з дитячого віку і закінчуючи професійною кар'єрою. Вчені також зазначають, що розвинена соціальна компетентність є ключовим фактором у досягненні успіху в суспільстві і впливає на професійну діяльність. Таким чином, здатність до ефективної міжособистісної взаємодії та поведінки є критичним елементом для досягнення високого статусу в суспільстві.

1.2. Проблема соціальної адаптації

Соціальна адаптація – це процес та результат адаптації окремої особистості або соціальної групи до нового або зміненого соціального середовища. Цей процес включає узгодження вимог та очікувань учасників соціальної системи, що дозволяє їм успішно функціонувати в нових умовах. Адаптація на рівні особистості пов'язана з процесом соціалізації, який передбачає засвоєння культурних норм, цінностей та взірців поведінки, які є характерними для оточуючого середовища [7].

На рівні соціальної спільноти, адаптація пов'язана з регулюванням соціальних відносин та відповідною їх інституціоналізацією. Органістична школа, до якої належали такі вчені, як Г. Спенсер, П. Лілієнфельд, А. Шефле, Р. Вормс та А. Еспінас, розглядала проблеми адаптації з точки зору соціології та займалась їх дослідженням.

Поняття адаптації в соціології було запроваджено на початку ХІХ століття представниками органістичної школи, які вважали, що суспільство

можна порівняти з живим організмом, що здатний пристосовуватись до змін в оточуючому середовищі. Сам процес адаптації полягає в активному пристосуванні індивіда або соціальної системи до нових чи змінених соціальних умов шляхом узгодження вимог та очікувань учасників соціальної взаємодії [16].

Американський соціолог Т. Парсонс у своїй теорії соціальної адаптації, розробленій у 50-х роках ХХ століття, бачив процес адаптації з позиції забезпечення інтеграції соціальної системи, підтримки соціального порядку та збереження ціннісних взірців. Він вважав, що соціальна адаптація є необхідною функціональною умовою існування соціальної системи, оскільки тільки вона дозволяє забезпечити рівновагу в суспільстві.

Згідно з теорією Т. Парсонса, адаптація полягає в речовинно-енергетичній взаємодії соціальної системи з зовнішнім середовищем, що забезпечує здатність соціальної системи пристосовуватись до змін у своєму оточенні. У разі, якщо індивіди не здатні самотійно адаптуватись до змін, соціальна система буде дисфункціональною і виникатимуть конфлікти та напруга. Тому соціальна адаптація пов'язана з процесом соціалізації на рівні особистості, оскільки саме під час соціалізації індивід засвоює культурні норми, цінності та взірці поведінки, які є притаманними для даного соціального середовища і є необхідними для успішної адаптації до нього [65].

Соціальна адаптація є процесом, що дозволяє людині успішно взаємодіяти зі своїм оточенням і вирішувати в ньому різноманітні завдання. Відповідно до теорії Р. Мертона, існують п'ять типів соціальної адаптації, які відрізняються ставленням до соціальних цілей та засобів їх досягнення: конформізм, ритуалізм, інновація, ретризм і бунт [62].

В Україні, відповідно до досліджень, багато уваги приділяється соціальній адаптації молоді, зокрема молодих працівників, спеціалістів та учнів. У період з 60-х до 80-х років минулого століття вивчали теоретичну та емпіричну проблематику соціальної адаптації людей до усталених та

маловаріантних умов життя у вузьких межах, таких як виробництво та навчання.

Однак, з плином часу, накопичений науковий досвід з питань соціальної адаптації виявився недостатнім для прогнозування та пояснення негативних проявів у свідомості та поведінці людей, спричинених надзвичайно швидкими темпами суспільних змін. Внаслідок цього, проблема соціальної адаптації людини в умовах трансформації суспільства та кризових ситуацій не була досліджена належним чином в радянський період. В сучасний час, дослідження соціальної адаптації є актуальною та необхідною проблемою, особливо в контексті стрімких змін у суспільстві.

У 90-х роках ХХ століття, кардинальні зміни в суспільстві призвели до активізації досліджень соціальної адаптації. Це стало особливо актуальним у зв'язку з необхідністю адаптуватися до кризових умов та змінного соціального середовища. Для успішної соціальної адаптації важливо мати здатність до творчої діяльності, постійно взаємодіяти та взаємодіяти з соціальним середовищем і суспільством загалом.

Я. Щепанський класифікував соціальну адаптацію як чотириступеневий процес, що охоплює психологічну переорієнтацію на основі цілеспрямованого конформізму, стадію взаємної терпимості, акомодатії (терпимість і вчинки) та асиміляції. Процес адаптації починається зі стану фрустрації, який виникає при порушенні існуючої рівноваги та зміні усталених форм життя [44].

Кожна особистість має свою індивідуальну комбінацію стратегій адаптації, тобто способів та шляхів включення та пристосування до нового соціального середовища. Виділяють дві основні стратегії – активну та пасивну. Перша характеризується переважанням активного впливу на соціальне середовище та прагненням змінити його, друга – пасивним, конформним прийняттям цілей та цінностей нового середовища.

Проте, друга стратегія є пасивною лише умовно, оскільки прийняття ціннісних орієнтацій середовища без активної самозміни неможлив, коли мова йде про соціальну адаптацію. Це означає, що для успішної адаптації до нового

соціального середовища необхідно змінювати свої поведінкові та мислительні стратегії, зокрема активно включатися во взаємодію зі своїм оточенням, навчатися новим навичкам та здібностям, здобувати знання про нове середовище.

У реальному житті більшість людей використовують комбінацію активної та пасивної стратегій адаптації до соціального середовища. Цей підхід базується на оцінці особистістю ймовірності успішної адаптації за різних типів стратегій.

З. Фройд вважав, що соціальна адаптація базується на таких психологічних механізмах, як імітація, ідентифікація, відчуття сорому та провини. Імітація передбачає засвоєння елементів культури шляхом наслідування, а ідентифікація означає прийняття цінностей [48].

Е. Фромм в своїй концепції «соціального характеру» виділив п'ять способів адаптації до соціуму: рецептивний, експлуатуючий, нагромаджувальний, ринковий та продуктивний. Кожен з них базується на певному психологічному механізмі, що допомагає індивіду вирішувати проблеми соціалізації та адаптації до середовища [49].

Загалом, соціальна адаптація є важливим процесом, який дозволяє людям успішно взаємодіяти зі своїм оточенням. Різні стратегії та психологічні механізми можуть бути використані для досягнення цієї мети.

Соціальна адаптація залежить від багатьох різних факторів, які можна класифікувати на дві категорії: фактори, які визначають адаптаційний потенціал особистості (або групи), і ті, які формують адаптаційну здатність соціального середовища. Адаптаційний потенціал особистості або групи включає соціально-психологічні, соціальні, та економічні ресурси, якими володіє особистість або група. Ці ресурси допомагають забезпечити ефективну соціальну адаптацію до нового соціального середовища.

Адаптаційна здатність соціального середовища відображає його об'єктивну сприятливість для засвоєння ним індивідом або групою. Вона залежить від рівня розвитку цього середовища та системи відносин в ньому.

Соціальне середовище формується під впливом різних факторів, таких як соціальні, економічні, політичні, та психологічні. У період суспільних потрясінь та криз, деструктивні фактори соціального середовища відіграють вирішальну роль у процесі соціальної адаптації [7].

Однією з найбільш важливих складових соціальної адаптації є трудова адаптація, яка включає в себе взаємодію між особистістю та трудовим середовищем. Під час трудової адаптації, особистість засвоює нові професійні знання та навички, здійснює активну взаємодію з колегами та керівництвом, а також входить в нову соціально-психологічну обстановку.

Однак, якщо особистість не може ефективно включитися в соціальне середовище, вона може почати відчувати дезадаптацію. Це може бути наслідком втрати попередньої соціальної єдності та неможливості задовольнити свої соціогенні потреби.

Одним з індикаторів рівня соціальної адаптації є задоволеність, яка є загальною суб'єктивною характеристикою особистості та стимулює взаємодію з оточуючим середовищем. Здатність особистості задовольняти свої соціогенні потреби та успішно здійснювати професійну діяльність також свідчить про її рівень соціальної адаптації.

У суспільствах, що переживають кризу або трансформацію, людям часто важко адаптуватися до нових умов, оскільки існуючі структури, цінності та норми порушуються. Більшість індивідів в цих умовах використовують ситуативне пристосування, яке відоме як соціальна мімікрія. Цей вид адаптації розглядають як вимушений засіб захисту в умовах складного зовнішнього середовища, коли пристосування до зовнішніх вимог поєднується з негативним ставленням до норм та вимог макросистеми [16].

У таких умовах важливим фактором успішної соціальної адаптації є креативна адаптація, яка включає гнучкий та організований пошук нових способів пристосування. Це може бути здатність до інноваційного мислення та здатності до креативного вирішення проблем, що дозволяє людям пристосуватися до змінюючогося середовища та виходити за межі стереотипів

та кліше. Така креативна адаптація може бути корисною не лише для індивідів, а й для всього суспільства, оскільки сприяє розвитку нових ідей та інноваційних рішень.

Отже, соціальна адаптація є важливим процесом для кожної людини, яка знаходиться у новому соціальному середовищі. Проте у кризових та трансформаційних суспільствах ця проблема стає особливо актуальною, оскільки існуючі структури, цінності та норми порушуються, що може призвести до соціальної депривації. Більшість людей використовує ситуаційне пристосування – тобто соціальну мімікрію, яка розглядається як вимушений засіб захисту в складних умовах зовнішнього середовища.

Успішна соціальна адаптація у змінюваному середовищі передбачає креативну адаптацію та гнучко організовану пошукову активність. Особистість повинна бути готовою до виходу за межі певних кліше та стереотипів, щоб знайти нові шляхи взаємодії зі своїм соціальним середовищем. Важливою умовою успішної соціальної адаптації є також трудова адаптація, яка полягає у засвоєнні особистістю нової трудової ситуації та активної взаємодії з трудовим середовищем. Здатність особистості продуктивно здійснювати професійну діяльність без особливих зовнішніх і внутрішніх конфліктів є важливим індикатором рівня соціальної адаптації. Задоволеність, як найбільш загальна суб'єктивна характеристика особистості, також може бути використана як показник успішної соціальної адаптації.

1.3. Соціальна компетентність та її зв'язок із соціальною адаптацією особистості

Соціальна компетентність є важливою складовою соціальної адаптації особистості. Вона охоплює набір навичок, знань і умінь, що дозволяють ефективно взаємодіяти з іншими людьми, успішно впливати на них і розуміти їхні потреби та почуття.

Соціальна компетентність включає такі елементи, як комунікаційні навички, емоційний інтелект, спроможність співпрацювати, вирішувати

конфлікти, проявляти емпатію, вести діалог і будувати стосунки з іншими людьми. Вона дозволяє нам адаптуватися до різних соціальних ситуацій, розуміти соціальні норми і правила поведінки, а також здійснювати успішну взаємодію в групах і колективах.

Соціальна компетентність є ключовою для соціальної адаптації особистості, особливо у контексті ігрових спільнот. Ігрові спільноти мають свої власні правила, норми та комунікаційні звичаї. Володіння соціальною компетентністю допомагає людині ефективно взаємодіяти з іншими гравцями, розуміти їхні інтереси і потреби, вирішувати конфлікти, проявляти толерантність і взаєморозуміння [7].

Розумне використання ігор може сприяти розвитку соціальної компетентності. В процесі гри людина може вчитися спілкуватися, вирішувати проблеми, співпрацювати з іншими гравцями, а також розвивати емоційний інтелект. Проте, важливо зберігати баланс і контролювати час, витрачений на гру, щоб уникнути негативних наслідків.

Соціальна компетентність є ключовим аспектом успішної соціальної адаптації особистості. Це вміння розуміти, сприймати, взаємодіяти та ефективно комунікувати з іншими людьми у соціальних ситуаціях. Люди з високим рівнем соціальної компетентності здатні легко адаптуватися до нових ситуацій, засвоювати соціальні норми та цінності, встановлювати контакти з іншими та вирішувати конфлікти.

У житті людини соціальна компетентність є важливою як у персональному, так і в професійному аспектах. Люди з високим рівнем соціальної компетентності мають більші шанси на успішну кар'єру, добрі стосунки з колегами та клієнтами, а також щасливе та задоволене особисте життя.

Однак, проблема соціальної адаптації може виникнути, коли людина має низький рівень соціальної компетентності. Це може призвести до нездатності встановлювати соціальні контакти, конфліктів з іншими людьми, почуття

відчуженості та невпевненості у собі. Такі проблеми можуть виникнути як в особистому житті, так і в професійній сфері [10].

Соціальна компетентність є ключовою якістю сучасної особистості, яка визначає її успішність у суспільстві. Вона дозволяє людині ефективно адаптуватися до різноманітних ситуацій, розуміти та поважати інших, розв'язувати конфлікти та досягати своїх цілей.

У зв'язку зі складними викликами сучасного світу, такими як глобалізація, швидкі технологічні зміни та міжкультурні взаємодії, формування соціальної компетентності стає ще більш важливою задачею. Людина повинна бути здатна не тільки адаптуватися до нових умов, але і активно впливати на оточуючий світ та змінювати його на краще.

Аналіз актуальних досліджень і публікацій свідчить про посилення уваги науковців до проблем формування соціальної компетентності знаходимо у роботах А. Бочагової, М. Головань, О. Грішньої, З. Возної, М. Докторович, І. Зимньої, В. Калініна, В. Ковальчук, О. Кононко, А. Кульчицької, А. Мудрик, Н. Нагорної, Г. Руденко, Т. Смагіної, Т. Федотової, В. Шахрай та інші.

Соціальна компетентність є важливою якістю, яка передбачає наявність у людини автоматизованих навичок поведінки, що дозволяють їй ефективно взаємодіяти з іншими людьми у різних ситуаціях. Вона базується на таких складових якостях, як здатність приймати відповідальність, брати участь у прийнятті рішень та врегулюванні конфліктів в різнокультурному середовищі. Для цього необхідно мати розуміння відмінностей між культурами, проявляти повагу до інших культур та бути здатними жити і працювати з людьми різних культур. Крім того, важливими аспектами соціальної компетентності є бажання до саморозвитку і самонавчання. Ці якості є необхідними для успішної соціальної адаптації і забезпечення успішної взаємодії з оточуючими людьми у будь-якому середовищі [28].

У науковій літературі зустрічаються два основних підходи до визначення поняття «соціальна компетентність». Педагогічний підхід

розглядає соціальну компетентність як сукупність особистісних властивостей, знань та навичок, які дозволяють ефективно взаємодіяти з іншими людьми та успішно адаптуватися до соціальної ситуації. Цей підхід підкреслює, що соціальна компетентність є динамічною характеристикою особистості, яка може розвиватися протягом життя [23, с. 56].

Соціологічний підхід розглядає соціальну компетентність як здатність особистості орієнтуватися в різних життєвих ситуаціях та ефективно працювати в суспільстві з ринковою економікою на основі сучасної базової методологічної, світоглядної, духовної, моральної та інформаційної культури. Цей підхід виокремлює такі особистісні характеристики, як громадянська спрямованість, соціальна відповідальність, міжособистісна толерантність та активність, які є необхідними для досягнення соціальної компетентності.

Оскільки особистість є істотою соціальною, формат соціальної компетентності включає як соціальні мотиви, знання та навички, необхідні для успішної взаємодії з соціальним середовищем, так і самопочуття та самосприйняття особистості в мінливому соціумі [28].

Дослідниця Н. Калініна визначила дві складові соціальної компетентності: когнітивно-поведінкову та мотиваційно-особистісну. Когнітивно-поведінкова складова включає в себе знання, уміння та навички, необхідні для успішної суспільної діяльності. Мотиваційно-особистісна складова описує ставлення людини до суспільства та наявність особистої мотивації до самореалізації [23].

Формування соціальної компетентності є тривалим процесом, який розгортається послідовно відповідно до психофізіологічного розвитку людини. Цей процес проходить через ряд етапів, таких як соціальна адаптація, соціальна ідентифікація, індивідуалізація та персоніфікація, і триває протягом усього життя. Кожний віковий період в житті людини характеризується своїми специфічними способами формування та прояву соціальної компетентності, які залежать від суспільного становища, характеру діяльності та діапазону соціальних ролей.

Важливо також зазначити, що формування соціальної компетентності є процесом динамічним та взаємозв'язаним з іншими аспектами розвитку людини, такими як емоційний, інтелектуальний та фізичний. Це означає, що розвиток соціальної компетентності відбувається в контексті загального розвитку людини та її взаємодії з оточуючим середовищем [15, с. 9].

Л. Лепіхова стверджує, що соціальна компетентність включає в себе ряд важливих характеристик, таких як принциповість та толерантність. Особистість повинна бути достатньо принциповою, щоб відстоювати власну думку та протистояти небажаному впливу, але при цьому також повинна бути толерантною, щоб ефективно діяти в умовах, що постійно змінюються. Крім того, для успішного формування соціальної компетентності необхідно мати достатній рівень оптимізму, що надає віру в успіх, а також реалістичний рівень песимізму, який допомагає оцінювати свої знання та вміння з метою їх поліпшення [25].

Відсутність песимізму може призвести до зайвої ейфорії та недооцінки проблем, які можуть гальмувати прогрес, тоді як реалістична оцінка може допомогти ліквідувати прогалини в знаннях та вміннях, що є важливим для досягнення успіху в суспільній діяльності.

Отже, соціальна компетентність є важливою складовою успішної соціальної адаптації особистості. З розвитком соціальної компетентності людина може легко адаптуватися до нових ситуацій, розуміти соціальні норми та цінності, встановлювати контакти з іншими людьми та розв'язувати конфлікти. Водночас, низький рівень соціальної компетентності може призвести до різних проблем в соціальній адаптації особистості. Недостатня соціальна компетентність може вплинути на здатність особистості спілкуватися з іншими людьми, утворювати соціальні зв'язки, вступати в різні соціальні групи та пристосовуватися до різних соціальних умов.

Висновки до розділу 1

У даній роботі ми розглянули поняття соціальної компетентності та її роль у житті людини. Соціальна компетентність є складним поняттям, яке включає в себе набір знань, умінь та навичок, необхідних для успішного функціонування в соціумі. Важливим аспектом соціальної компетентності є здатність до адаптації до змін у соціальному середовищі та вміння ефективно взаємодіяти з іншими людьми.

Проблема соціальної адаптації виникає тоді, коли індивід не може адекватно реагувати на зміни в соціальному середовищі та взаємодіяти з іншими людьми. Це може бути спричинене різними факторами, такими як відсутність необхідних знань та навичок, психологічні проблеми, соціальна ізоляція тощо. Розв'язання проблеми соціальної адаптації полягає в розвитку соціальної компетентності та підтримці індивіда у процесі адаптації до нових соціальних умов.

Соціальна компетентність є результатом процесу засвоєння людиною знань і уявлень про соціальну реальність, а також активної участі у соціальних відносинах, які регулюються етичними нормами. Вона вказує на готовність і здатність людини до ефективного взаємодії зі світом, зокрема з іншими людьми. Особистість з високим рівнем соціальної компетентності є відкритою до інших, здатною до сприймання та розуміння соціальної інформації, та має бажання досліджувати світ, що її оточує.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РОЛІ БАГАТОВИМІРНИХ ВІДЕОІГОР В ФОРМУВАННІ СОЦІАЛЬНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ТА ЇХ ВПЛИВ НА СОЦІАЛЬНУ АДАПТАЦІЮ В ІГРОВИХ СПІЛЬНОТАХ

2.1. Методи та організація дослідження

Емпіричне дослідження ролі багатовимірних відеоігор в формуванні соціальної компетентності та їх вплив на соціальну адаптацію в ігрових спільнотах є важливим кроком для розуміння впливу відеоігор на людське поведінку та взаємодію в соціальних середовищах

Відеоігри стають все більш популярними і загальноприйнятими формами розваги. Мільйони людей у всьому світі щодня грають у відеоігри і взаємодіють в ігрових спільнотах. Розуміння впливу цих ігор на соціальну компетентність та адаптацію стає важливим для кращого розуміння сучасного суспільства.

Соціальна компетентність включає набір навичок, які дозволяють ефективно взаємодіяти з іншими людьми та функціонувати в соціальних групах. Відеоігри, особливо ті, що засновані на взаємодії з іншими гравцями, можуть впливати на розвиток таких навичок як співпраця, комунікація, лідерство, толерантність та розуміння інших культур.

Для залучення респондентів були використані соціальні мережі та телеграм-канали, що надали можливість залучити широке коло осіб, активних в ігровому середовищі.

В опитуванні взяли участь 71 респондент, які представляють різні вікові групи. Респонденти віком від 17 до 35 років були обрані для забезпечення репрезентативності дослідження та охоплення молодіжного та молодого дорослого віку, які є однією з ключових аудиторій відеоігрової індустрії.

Процес проведення опитування був анонімним, що дозволило респондентам відповідати на запитання чесно та безпеки. Інформація збиралась через заповнення онлайн-форми, яка включала питання про вікову

групу респондента, час, витрачений на відеоігри, використання їх для навчання або розвитку, ставлення до кіберспорту та бажання взяти участь у кіберспортивних змаганнях, а також відношення до впровадження елементів гейміфікації на робочому місці.

Результати опитування будуть проаналізовані та інтерпретовані для отримання важливих висновків щодо ролі багатовимірних відеоігор у формуванні соціальної компетентності та їх впливу на соціальну адаптацію в ігрових спільнотах. Це дозволить краще розуміти вплив відеоігор на різні аспекти життя та сприйняття цієї форми розваги серед різних вікових груп

Для дослідження було обрано різні методики, такі як:

Діагностика комунікативної соціальної компетентності (КСК) (Додаток А) [17].

Методика «Діагностика комунікативної соціальної компетентності» є інструментом, призначеним для виявлення особистісних властивостей, які впливають на комунікативну соціальну взаємодію. Ця методика дозволяє визначити загальний рівень комунікативної компетентності та особистісні властивості, які впливають на цей рівень. Результати діагностики використовуються для оцінки комунікативної соціальної компетентності і виявлення факторів, що на неї впливають (див. Табл. 2.1).

Таблиця 2.1

Особистісні властивості як фактори комунікативної соціальної компетентності

Фактори	Високі показники	Низькі показники
Комунікабельність	Відкритий, легкий, товариський	Нетовариський, замкнутий
Логічне мислення	З розвиненим логічним мисленням, кмітливий	Неуважний чи зі слабозрозвиненим логічним мисленням
Емоційна стійкість	Емоційно стійкий, зрілий, спокійний	Емоційно нестійкий, мінливий, що піддається почуттям
Безтурботність	Життєрадісний, безтурботний, веселий	Тверезий, мовчазний, серйозний

Фактори	Високі показники	Низькі показники
Чутливість	Чутливий, що тягнеться до інших, з художнім мисленням	Покладається на себе, реалістичний, раціональний
Незалежність	Віддає перевагу власним рішенням, незалежний, орієнтований на себе	Залежний від групи, компанійський, слідує за громадською думкою
Самоконтроль	Контролює себе, вміє підкоряти себе правилам	Імпульсний, неорганізований
Схильність до асоціальної поведінки	Зневага до прийнятих суспільних норм, моральних та етичних цінностей, правил поведінки та звичаїв	Дотримання суспільних морально-етичних норм і цінностей, виконання соціальних правил поведінки

Методика діагностики соціально-психологічної адаптації

К. Роджерса і Р. Даймонда (Додаток Б) [30].

Опитувальник СПА (Роджерс-Даймонд) є інструментом, призначеним для вивчення соціально-психологічної адаптації та зв'язаних з нею особливостей особистості. Для цього використовуються 100 тверджень, які сформульовані в третій особі однини, щоб уникнути ефекту «прямого ототожнення». Цей методичний прийом допомагає зменшити вплив соціально бажаних відповідей на результати опитування.

Методика базується на 6-бальній шкалі відповідей, яка дозволяє оцінити рівень соціально-психологічної адаптації. Нормативні дані розраховуються окремо для підлітків і дорослих, з урахуванням різних вікових та соціокультурних факторів.

Успішна соціально-психологічна адаптація залежить від багатьох факторів, зокрема від уміння індивіда розуміти та розпізнавати особистісні характеристики та емоційні стани інших людей. Окрім того, важливим є вміння обирати адекватні способи поведінки в соціальних ситуаціях та успішно реалізовувати ці способи у процесі взаємодії.

Адаптивність особистості передбачає пристосування ціннісних орієнтацій та цілей до досягнутих результатів у процесі діяльності. Здатність особистості до взаємодії з оточуючим світом та досягнення мети вимагає

поєднання намірів зі своїми діями, ідей з реалізацією, спонукання до дії з її результатами.

Тест для виявлення ігрового розладу – створений Всесвітньою організацією охорони здоров'я (ВООЗ) (Додаток В) [38].

Відомо, що Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ) визнала надмірне захоплення комп'ютерними іграми, відоме як ігровий розлад, як психічний розлад. Для виявлення цього розладу вчені з різних країн розробили перший тест, який можна пройти онлайн на спеціальному веб-сайті. Результати тестування, які оцінюються за десятибальною шкалою, дозволяють встановити наявність ігрового розладу. Результат від п'яти балів і вище вказує на схильність до цього розладу.

Вже у 2017 році було відомо, що ВООЗ планує внести ігровий розлад до Міжнародної класифікації хвороб (ICD). Цей крок дає йому статус офіційно визнаного захворювання.

З психологічної точки зору, визнання надмірного захоплення комп'ютерними іграми як психічного розладу має важливі наслідки. Це свідчить про те, що ігровий розлад вважається серйозною проблемою, яка може вплинути на психічний стан та поведінку людини.

Ігровий розлад може мати негативний вплив на різні аспекти життя людини. Він може спричиняти соціальну ізоляцію, зниження академічних досягнень, проблеми в міжособистісних взаєминах та погіршення фізичного здоров'я. Також відомо, що надмірна гра в комп'ютерні ігри може викликати залежність, схожу на залежність від наркотиків або азартних ігор.

Введення ігрового розладу до Міжнародної класифікації хвороб відображає розпізнавання цього явища як серйозної проблеми здоров'я. Це сприяє підвищенню уваги до проблеми серед медичних працівників, психологів та громадськості, а також спонукає до подальших досліджень і розробки програм попередження та втручання.

Важливо зазначити, що визнання ігрового розладу не означає, що всі гравці, які проводять багато часу граючи, страждають від цього розладу.

Діагноз має бути встановлений кваліфікованим фахівцем на підставі детального аналізу симптомів та впливу гри на життя людини. При цьому важливо враховувати контекст індивідуальних особливостей та суспільного середовища, в якому відбувається гра.

Авторський опитувальник (Додаток Г).

Уважність до впливу відеоігор на різні аспекти життя та сприйняття цієї форми розваги стала важливою задачею дослідників. Це опитування було створено для збору інформації про звички та ставлення до відеоігор, а також для вивчення питань, пов'язаних з геймінгом та кіберспортом.

Відеоігри, що стали складовою сучасної культури та розваги, мають широкий спектр жанрів, які варіюються від екшенів та пригод до стратегій та симуляторів. Суттєва кількість людей займаються відеоіграми і взаємодіють в ігрових спільнотах, тому розуміння їх впливу на різні аспекти життя стає необхідним для кращого розуміння сучасного суспільства.

Опитування має на меті з'ясувати такі ключові аспекти: вікову групу респондентів, витрату часу на відеоігри, використання їх для освіти або розвитку, відношення до кіберспорту та бажання брати участь в ньому, а також думку щодо впровадження елементів гейміфікації на робочому місці.

Опитування забезпечує анонімність учасників, що сприяє чесним відповідям. Зібрані дані нададуть цінну інформацію для подальшого дослідження в галузі відеоігор та їх впливу на суспільство.

Використання методу опитування є одним із способів збору даних для наукових досліджень. Цей підхід дозволяє зібрати і систематизувати інформацію від великої кількості респондентів.

Для вивчення залежності між різними змінними, буде використовуватись кореляція Спірмена. Кореляція Спірмена – це статистичний показник, що вимірює ступінь залежності між ранжированими змінними.

Цей показник оснований на рангових порядках змінних і враховує не тільки саму залежність, але й форму цієї залежності. Кореляція Спірмена може

мати значення від -1 до 1, де значення -1 вказує на повну зворотну залежність між змінними, 1 – на повну пряму залежність, а 0 – на відсутність залежності.

2.2 Аналіз та інтерпретація отриманих результатів

За допомогою тесту Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ) для виявлення ігрової залежності, ми вирішили розділити вибірку учасників на дві групи – тих, хто виявив ознаки ігрової залежності, і тих, хто не виявив таких ознак.

Це рішення було прийнято на основі усвідомлення того, що особи, які проявляють ігрову залежність, можуть мати негативний вплив на свою комунікабельність та соціальну адаптацію. Ігрова залежність може спричиняти проблеми у взаємодії з іншими людьми, обмежувати соціальні навички та впливати на якість міжособистісних відносин.

Особи, які проявляють ознаки ігрової залежності, можуть витрачати значну кількість часу на відеоігри, і це може призводити до занедбання реальних соціальних взаємодій та комунікації. Вони можуть відчувати труднощі у встановленні та підтриманні здорових міжособистісних зв'язків, проявляти знижену спроможність спілкуватися, виявляти недостатню емоційну стійкість або володіти непридатними навичками взаємодії.

Таблиця 2.2

Результати за тестом ВООЗ на ігрову залежність

Шкали	Кількість	%
Залежність	32	45%
Не залежність	39	55%

На основі тесту Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ) для виявлення ігрової залежності, виявлено, що 32 особи або 45% учасників тесту показали ознаки ігрової залежності. Це означає, що ці люди мають певні патологічні зв'язки з ігровими активностями, які можуть впливати на їх поведінку, емоційний стан та функціонування.

Виявлено, що 39 осіб або 55% учасників тесту не виявили ознак ігрової залежності. Це означає, що ці люди не проявляють негативних наслідків або проблем, пов'язаних з ігровою активністю, і мають здатність контролювати свій час та поведінку щодо відеоігор.

Це позитивний результат, оскільки виявлення відсутності ознак ігрової залежності свідчить про те, що ці учасники можуть належним чином керувати своїм ігровим досвідом та збалансовувати його з іншими аспектами свого життя. Вони можуть насолоджуватися відеоіграми як розвагою і засобом релаксації, не перетворюючи це на шкідливу залежність або вплив на соціальну адаптацію.

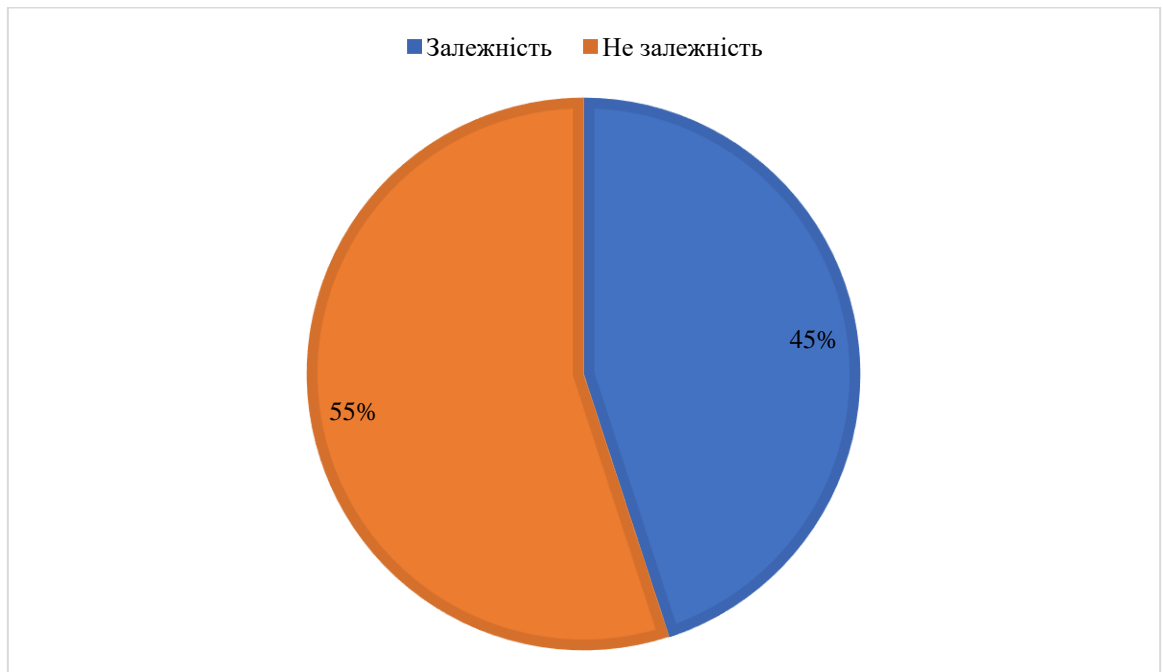


Рис. 2.1. Результати за тестом BOOZ на ігрову залежність

Отже, після аналізу тесту, ми отримали дві групи вибірки:

Група А: респонденти які не виявили ознак залежності – 39 осіб.

Група Б: респонденти які виявили ознаки залежності – 32 особи.

Далі ми розглядаємо результати методики діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса і Р. Даймонда, оскільки ця методика дозволяє оцінити рівень соціальної адаптації учасників дослідження.

Порівнюючи результати за цією методикою між групою А (респонденти без ознак залежності) та групою Б (респонденти з ознаками залежності), ми можемо виявити можливі різниці у рівні соціальної адаптації між цими двома групами. Це дозволить нам зрозуміти, чи існує взаємозв'язок між ігровою залежністю та соціальною адаптацією в контексті ігрових спільнот.

Метою цього дослідження є розкриття важливості та впливу багатовимірних відеоігор на формування соціальної компетентності та соціальної адаптації учасників ігрових спільнот. Аналізуючи результати за методикою діагностики соціально-психологічної адаптації, ми зможемо визначити, чи є різниця у рівні соціальної адаптації між учасниками залежності від багатовимірних відеоігор та тих, хто не має цієї залежності.

Це дослідження може принести нові знання про вплив багатовимірних відеоігор на соціальну компетентність та соціальну адаптацію, що може мати практичне значення для розробки ефективних підходів до покращення комунікативних навичок та соціальної адаптації учасників ігрових спільнот.

Таблиця 2.3

Результати за методикою соціально-психологічної адаптації

К. Роджерса і Р. Даймонда: Група А (n=39)

Шкали	Низький рівень		Середній рівень		Високий рівень	
Адаптація	1	2%	17	44%	14	54%
Самоприйняття	2	4%	12	31%	18	65%
Прийняття інших	1	2%	15	38%	16	60%
Емоційний комфорт	3	7%	19	49%	17	44%
Інтернальність	6	15%	13	33%	20	52%
Прагнення до домінування	12	31%	19	49%	8	20%

Група А, що складається з 39 респондентів, була оцінена за методикою соціально-психологічної адаптації К. Роджерса і Р. Даймонда.

За шкалою адаптації:

Низький рівень: 1 особа або 2% учасників показали низький рівень адаптації – це означає, що ця особа може виявляти обмежену здатність пристосовуватись до соціального середовища і може стикатись зі складнощами у взаєминах з іншими людьми. Низький рівень адаптації може супроводжуватись відчуттями незручності, нездатністю до ефективного спілкування або незадоволенням взаємодіями в соціальних ситуаціях.

Середній рівень: 17 осіб або 44% учасників демонструють середній рівень адаптації – це означає, що ці особи виявляють задовільний рівень здатності пристосовуватись до соціального середовища і взаємодіяти з іншими людьми. Вони можуть мати навички спілкування та вміння встановлювати позитивні взаємини з оточуючими.

Середній рівень адаптації вказує на те, що ці особи можуть зазнавати окремих труднощів у соціальних ситуаціях, але в цілому вони виявляють достатню гнучкість і вміння пристосовуватись до змінного соціального середовища. Вони можуть потребувати певного розвитку соціальних навичок та самоусвідомлення для покращення своєї соціальної адаптації і забезпечення успішних міжособистісних взаємин.

Високий рівень: 14 осіб або 54% учасників виявили високий рівень адаптації. Ці особи виявляють високий рівень здатності пристосовуватись до соціального середовища та успішно взаємодіяти з іншими людьми. Вони проявляють високу соціальну компетентність, мають сильні навички спілкування та ефективну соціальну адаптацію.

Люди з високим рівнем адаптації виявляються гнучкістю, адекватністю та впевненістю у різних соціальних ситуаціях. Вони легко встановлюють контакти з оточуючими, виявляють співчуття та розуміння, ініціюють та підтримують позитивні взаємини. Ці особи мають розвинуті навички управління емоціями, вміють ефективно вирішувати конфлікти та співпрацювати в команді.

Високий рівень адаптації свідчить про успішну соціальну інтеграцію і може бути вказівником на стійкі і задоволені взаємини з оточуючими людьми.

Ці люди можуть бути добре пристосованими до різних соціальних ситуацій і мати значний вплив на соціальне оточення.

За шкалою Прийняття інших:

Низький рівень: 2 особи або 4% учасників, вони можуть відчувати сумніви у власних здібностях та часто стикаються зі страхом критики або відмови.

Особи з низьким рівнем самоприйняття можуть бути надто критичними до себе, постійно сумніватися у своїх можливостях та важко вирішувати проблеми. Вони можуть перебувати в постійному пошуку підтвердження своєї цінності та прагнути одобрення інших людей. Часто вони уникають ризику та викликів, оскільки бояться невдачі або осуду оточуючих.

Цей низький рівень самоприйняття може впливати на їхню соціальну комунікацію та адаптацію. Ці особи можуть відчувати труднощі встановлення та підтримання здорових взаємин з іншими людьми. Вони можуть відчувати необхідність постійно виправдовуватися, пояснювати свої дії та бути сором'язливими у виявленні своїх думок та почуттів.

Середній рівень: у 12 осіб або 31% учасників, вони мають помірну впевненість у собі та здатні приймати свої позитивні та негативні риси. Вони можуть виявляти деяку чутливість до думки та оцінки інших людей, але в цілому підтримують позитивне ставлення до себе.

Особи з середнім рівнем самоприйняття виявляють гнучкість у сприйнятті себе та інших. Вони розуміють, що ніхто не є ідеальним і має право на свої недоліки та помилки. Вони відчують певний рівень самоконтролю і здатні впоратися зі стресом та викликами. Вони можуть бути відкритими до отримання конструктивної критики та вміти використовувати її для свого особистого росту.

Ці особи проявляють задоволення від соціальної взаємодії та здатність знаходити спільні мови з різними людьми. Вони можуть виявляти чутливість до емоцій та потреб інших людей, а також вміти вступати в емоційний контакт та підтримувати гармонійні стосунки.

Високий рівень: у 18 осіб або 65% учасників. Це свідчить про те, що ці особи мають сильну самооцінку та впевненість у своїх здібностях. Вони приймають себе такими, які є, і не дозволяють зовнішнім оцінкам впливати на свою самооцінку. Ці люди можуть бути впевненими у себе, самостійними та здатними виявляти ініціативу в соціальних ситуаціях.

Ці особи виявляють високу комунікабельність та здатність до співробітництва з іншими. Вони легко вступають у взаємодію, виявляють емпатію та розуміння до потреб інших людей. Вони можуть бути добрими лідерами та ефективними командними гравцями, оскільки мають вплив на групу та спроможність координувати спільні дії.

Шкала прийняття інших:

Низький рівень: В групі А з 39 респондентів лише 1 особа або 2% учасників показали низький рівень прийняття інших. Ці особи можуть мати труднощі з прийняттям інших людей такими, які вони є, і можуть виявляти негативні уявлення або схильність до осуду. Вони можуть відчувати напруження або конфлікти у взаєминах з іншими людьми і потребують підтримки та розвитку в цьому аспекті.

Середній рівень: 15 осіб або 38% учасників проявляють середній рівень прийняття інших. Ці особи мають здатність приймати інших людей з їхніми позитивними та негативними рисами, але можуть мати деякі обмеження або сумніви у цьому питанні. Вони можуть виявляти чутливість до потреб інших людей та намагатися знаходити спільні між ними точки контакту. Зусилля у напрямку розвитку прийняття інших можуть підвищити їхню соціальну адаптацію та взаємодію з оточуючими.

Високий рівень: 16 осіб або 60% учасників демонструють високий рівень прийняття інших. Ці особи приймають інших людей з їхніми унікальними рисами та виявляють толерантність, розуміння та повагу до них. Вони проявляють відкритість до різноманітності та готовність до співпраці з різними типами людей. Їхня висока здатність приймати інших сприяє

гармонійним взаєминам, покращує комунікацію та сприяє створенню позитивного соціального середовища.

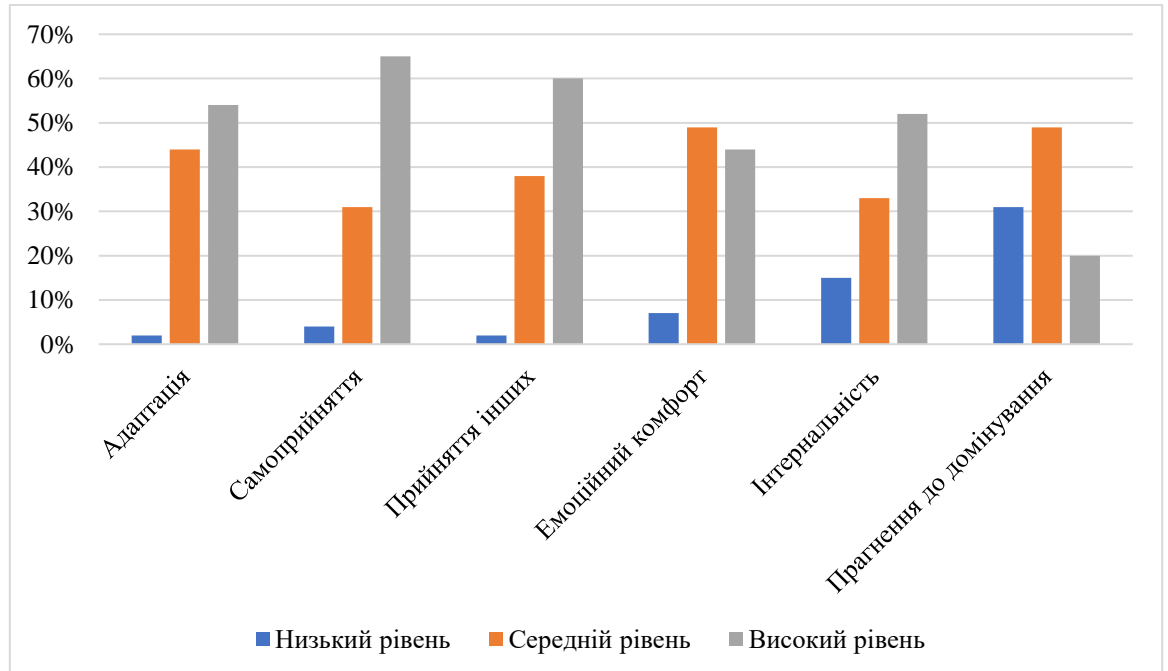


Рис. 2.2. Результати за методикою соціально-психологічної адаптації К. Роджерса і Р. Даймонда: Група А (n=39)

Шкала емоційний комфорт:

Низький рівень: В групі А з 39 респондентів 3 особи або 7% учасників показали низький рівень емоційного комфорту. Ці особи можуть відчувати дискомфорт, напруженість та незручність у власних емоціях. Вони можуть мати труднощі з управлінням своїми емоціями, можуть виявляти підвищену тривожність або депресію. Такі особи можуть потребувати підтримки та допомоги для покращення свого емоційного стану та комфорту.

Середній рівень: 19 осіб або 49% учасників проявляють середній рівень емоційного комфорту. Ці особи мають здатність управляти своїми емоціями у більшій чи меншій мірі. Вони можуть виявляти емоційну стабільність, але також можуть періодично зазнавати стресу або незручності у власних емоціях.

Вони можуть бути відкриті до розвитку своїх емоційних навичок та стратегій для збереження комфорту.

Високий рівень: 17 осіб або 44% учасників демонструють високий рівень емоційного комфорту. Це свідчить про те, що ці особи мають стійку емоційну стабільність та впевненість у власних емоціях. Вони здатні ефективно управляти стресом та негативними емоціями, а також виявляють здатність до позитивних емоцій та насолоди. Ці люди можуть бути відкритими до емоційного розвитку та здатними створювати комфортне емоційне середовище для себе та інших.

Шкала інтернальності:

Низький рівень: 6 осіб або 15% учасників показали низький рівень інтернальності. Ці особи можуть виявляти тенденцію до залежності від зовнішніх чинників та зовнішньої валідації. Вони можуть мати труднощі з самостійним прийняттям рішень і довіряти власним здібностям. Такі особи можуть потребувати розвитку внутрішньої мотивації та впевненості у собі.

Середній рівень: 13 осіб або 33% учасників проявляють середній рівень інтернальності. Ці особи можуть мішати внутрішні та зовнішні фактори в прийнятті рішень та визначенні своєї поведінки. Вони можуть мати сумніви та коливання між власними бажаннями та очікуваннями оточуючих. Розвиток внутрішньої мотивації та здатності довіряти власним внутрішнім ресурсам може сприяти покращенню їхньої інтернальності.

Високий рівень: 20 осіб або 52% учасників демонструють високий рівень інтернальності. Це свідчить про те, що ці особи мають внутрішню мотивацію, самостійність та впевненість у власних здібностях. Вони визначають свої цілі, приймають рішення та діють відповідно до своїх внутрішніх переконань і цінностей. Вони можуть бути самодостатніми, впевненими у себе та ставити виклики перед собою для досягнення успіху.

Шкала прагнення до домінування:

Низький рівень: 12 осіб або 31% учасників показали низький рівень прагнення до домінування. Ці особи можуть бути менш впевненими у власних

лідерських здібностях і неприв'язаними до контролю або впливу на інших. Вони можуть виявляти більш співробітницький підхід у взаєминах і бути більш ухильними від конфліктів чи конкуренції.

Середній рівень: 19 осіб або 49% учасників проявляють середній рівень прагнення до домінування. Ці особи можуть мати інтерес до лідерства і виявляти деякі ознаки домінантності, але не завжди активно прагнуть до контролю або впливу на інших. Вони можуть виявляти гнучкість у спілкуванні та взаєминах з іншими людьми.

Високий рівень: 8 осіб або 20% учасників демонструють високий рівень прагнення до домінування. Це свідчить про їхню виражену потребу у контролі, впливі та лідерстві в групових ситуаціях. Вони можуть бути більш впевненими в себе, цілеспрямованими та активно ставити собі залишки для досягнення результатів.

Далі розглянемо результати групи Б.

Таблиця 2.4

Результати за методикою соціально-психологічної адаптації

К. Роджерса і Р. Даймонда: Група Б (n=32)

Шкали	Низький рівень		Середній рівень		Високий рівень	
Адаптація	16	50%	12	38%	4	12%
Самоприйняття	13	41%	13	41%	6	17%
Прийняття інших	11	34%	16	50%	5	16%
Емоційний комфорт	9	28%	14	44%	9	28%
Інтернальність	13	41%	15	47%	4	12%
Прагнення до домінування	26	81%	4	12%	2	7%

Низький рівень Адаптації: 16 осіб або 50% учасників групи Б показали низький рівень адаптації. Це свідчить про те, що ці особи можуть мати труднощі зі сформуванням адекватних стратегій та навичок для ефективної соціально-психологічної адаптації. Вони можуть відчувати несигурність у

соціальних ситуаціях та мати проблеми зі спілкуванням і взаємодією з іншими людьми.

Середній рівень Адаптації: 12 осіб або 38% учасників групи Б демонструють середній рівень адаптації. Ці особи можуть мати деякі успіхи у соціально-психологічній адаптації, але ще потребують деякої підтримки та розвитку навичок для досягнення більш ефективної адаптації. Вони можуть мати здатність адаптуватися до деяких соціальних ситуацій, але все ж таки стикаються з деякими труднощами.

Високий рівень Адаптації: 4 особи або 12% учасників групи Б виявили високий рівень адаптації. Ці особи володіють добре розвинутими соціально-психологічними навичками та стратегіями, які допомагають їм ефективно адаптуватися до різних соціальних ситуацій. Вони можуть бути впевненими у себе, виявляти гнучкість та ефективність у спілкуванні та взаємодії з оточуючими.

Низький рівень Самоприйняття: 13 осіб або 41% учасників групи Б показали низький рівень самоприйняття. Ці особи можуть відчувати незадоволення собою, мати низьку самооцінку та бути критичними до себе. Вони можуть мало вірити у власні здібності та відчувати потребу в постійному схваленні та підтримці оточуючих.

Середній рівень Самоприйняття: 13 осіб або 41% учасників групи Б демонструють середній рівень самоприйняття. Ці особи мають прийняття себе такими, які є, і не дуже суворо оцінюють себе. Вони можуть мати певну впевненість у собі, але іноді сумніваються у своїх здібностях та можуть бути вразливі до критики та оцінки інших.

Високий рівень Самоприйняття: 6 осіб або 17% учасників групи Б виявили високий рівень самоприйняття. Ці особи мають сильну самооцінку та позитивне ставлення до себе. Вони приймають себе такими, які є, і не дозволяють зовнішнім оцінкам впливати на свою самооцінку. Вони можуть бути впевненими у себе та виявляти здатність до самореалізації та самовдосконалення.

Низький рівень Прийняття інших: 11 осіб або 34% учасників групи Б показали низький рівень прийняття інших. Ці особи можуть мати труднощі в сприйнятті та прийнятті різних поглядів інших людей. Вони можуть бути більш критичними та несприйнятливими до інших думок і можуть виявляти обмежений толерантність та розуміння.

Середній рівень Прийняття інших: 16 осіб або 50% учасників групи Б демонструють середній рівень прийняття інших. Ці особи мають здатність сприймати різні погляди та думки інших людей. Вони можуть бути відкритими до розуміння інших та виявляти певну толерантність у відношенні до різних точок зору.

Високий рівень Прийняття інших: 5 осіб або 16% учасників групи Б виявили високий рівень прийняття інших. Ці особи мають високу толерантність та розуміння інших людей. Вони прагнуть активно слухати та розуміти погляди та думки інших. Вони можуть бути відкритими до нових ідей та бути здатними до побудови гармонійних міжособистісних відносин.

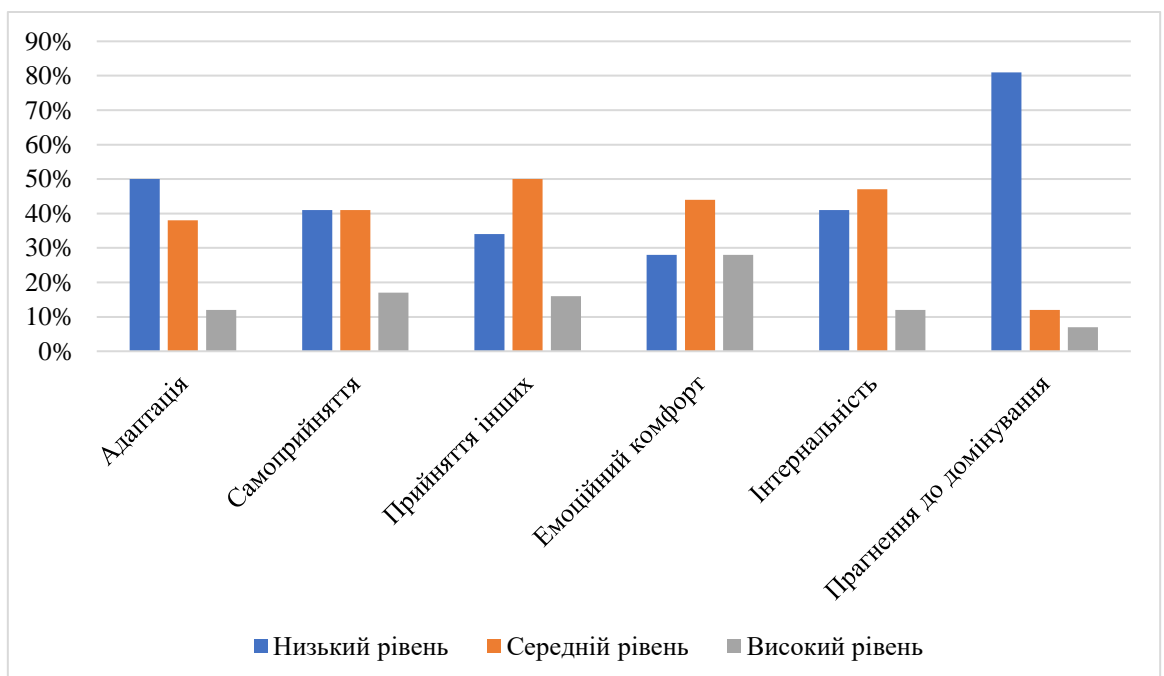


Рис. 2.3. Результати за методикою соціально-психологічної адаптації К. Роджерса і Р. Даймонда: Група Б (n=32)

Низький рівень Емоційного комфорту: 9 осіб або 28% учасників групи Б виявили низький рівень емоційного комфорту. Ці особи можуть відчувати значні труднощі у контролі емоцій та виявляти незручність у взаємодії з емоційними ситуаціями. Вони можуть досвіджувати емоційну нестабільність та незадоволеність своїм емоційним станом.

Середній рівень Емоційного комфорту: 14 осіб або 44% учасників групи Б мають середній рівень емоційного комфорту. Ці особи можуть здатні контролювати свої емоції у більшості ситуацій і виявляти здатність до адаптації до емоційних змін. Вони можуть бути в мірі реагувати на емоційні виклики та демонструвати позитивний емоційний стан.

Високий рівень Емоційного комфорту: 9 осіб або 28% учасників групи Б виявили високий рівень емоційного комфорту. Ці особи мають високу емоційну стабільність та здатність до ефективного управління своїми емоціями. Вони можуть проявляти позитивні емоції, легко впоратися зі стресом та емоційними викликами, та демонструвати високий рівень емоційного благополуччя.

Низький рівень Інтернальності: 13 осіб або 41% учасників групи Б виявили низький рівень інтернальності. Ці особи можуть відчувати значну залежність від зовнішніх факторів і орієнтуватися на зовнішню думку та оцінку. Вони можуть відчувати нестабільність в розумінні та прийнятті власних потреб та цінностей.

Середній рівень Інтернальності: 15 осіб або 47% учасників групи Б мають середній рівень інтернальності. Ці особи можуть виявляти певну міру незалежності та самостійності в своїх діях та рішеннях. Вони можуть враховувати як внутрішні, так і зовнішні фактори при прийнятті рішень та формуванні власної ідентичності.

Високий рівень Інтернальності: 4 особи або 12% учасників групи Б виявили високий рівень інтернальності. Ці особи мають сильну внутрішню орієнтацію та незалежність у своїх думках, переконаннях і рішеннях. Вони

можуть бути схильні довіряти своїм внутрішнім переконанням та інтуїції і виявляти високий рівень самостійності та автономії.

Низький рівень Прагнення до домінування: 26 осіб або 81% учасників групи Б виявили низький рівень прагнення до домінування. Ці особи можуть виявляти більш пасивне та співпрацююче ставлення до міжособистісних відносин. Вони можуть прагнути до рівноваги та гармонії в комунікації з іншими людьми та уникати конфліктів та конфронтацій.

Середній рівень Прагнення до домінування: 4 особи або 12% учасників групи Б мають середній рівень прагнення до домінування. Ці особи можуть виявляти помірну міру амбіційності та бажання займати лідерські позиції. Вони можуть бути впевненими у своїх здібностях і активно впливати на міжособистісні відносини.

Високий рівень Прагнення до домінування: 2 особи або 7% учасників групи Б виявили високий рівень прагнення до домінування. Ці особи можуть мати сильну потребу у контролі та впливі на інших людей. Вони можуть виявляти високий рівень конкурентоспроможності та бажання здобувати лідерські позиції у групі.

На основі порівняння результатів для групи А і групи Б за методикою соціально-психологічної адаптації К. Роджерса і Р. Даймонда можна зробити висновок, що у групі А (незалежні від ігор) спостерігаються кращі результати порівняно з групою Б (залежні від ігор). Це може означати, що незалежність від ігор має позитивний вплив на соціально-психологічну адаптацію учасників. Група А показує вищі значення високого рівня адаптації, самоприйняття, прийняття інших і емоційного комфорту, що може свідчити про більшу стабільність і позитивне ставлення до себе і оточуючих.

Проте, щодо шкали «прагнення до домінування» у групі Б спостерігається більший відсоток учасників з високим рівнем, що може вказувати на більшу тенденцію до прагнення контролювати і домінувати над іншими. Враховуючи ці результати, можна припустити, що група А, яка не

залежить від ігор, проявляє кращу адаптацію та більш позитивні взаємини з іншими людьми порівняно з групою Б, яка має залежність від ігор.

Далі ми розглядаємо результати методики комунікативної соціальної компетентності (КСК). Комунікативна соціальна компетентність відноситься до навичок та вмінь взаємодії та спілкування з іншими людьми в соціальних ситуаціях. Вона охоплює здатність ефективно висловлювати свої думки та почуття, слухати та розуміти інших, будувати позитивні стосунки, вирішувати конфлікти, сприймати і використовувати невербальні сигнали тощо.

Таблиця 2.5

**Результати методики комунікативної соціальної компетентності
(КСК): Група А (n=39)**

Шкали	Низький рівень		Середній рівень		Високий рівень	
	Число	Відсоток	Число	Відсоток	Число	Відсоток
Комунікабельність	1	2%	14	36%	24	62%
Логічне мислення	0	0%	19	49%	20	51%
Емоційна стійкість	3	7%	17	44%	19	49%
Безтурботність	3	7%	15	38%	21	55%
Чутливість	5	13%	23	59%	11	28%
Незалежність	2	4%	18	46%	19	49%
Самоконтроль	2	4%	19	49%	18	46%
Схильність до асоціальної поведінки	33	85%	6	15%	0	0%

Детальний розподіл результатів методики комунікативної соціальної компетентності (КСК) для Групи А (n=39) по шкалі «Комунікабельність» виглядає наступним чином:

Низький рівень: 1 особа (2%) – Ця особа показала низький рівень комунікабельності, що може вказувати на відсутність необхідних навичок та вмінь для ефективною взаємодії та спілкування з іншими людьми.

Середній рівень: 14 осіб (36%) – Ці 14 осіб показали середній рівень комунікабельності. Вони, ймовірно, мають базові комунікативні навички, але

можуть потребувати певного розвитку та поліпшення для більш ефективної комунікації.

Високий рівень: 24 особи (62%) – Більшість учасників, а саме 24 особи, показали високий рівень комунікабельності. Це свідчить про їх здатність успішно взаємодіяти з іншими, ефективно висловлювати свої думки та почуття, а також слухати та розуміти інших людей.

Отже, загальна картина говорить про те, що більшість учасників з групи А мають високий рівень комунікабельності, що свідчить про їх здатність ефективно спілкуватися та взаємодіяти з оточуючими. Також в групі присутні особи з середнім рівнем комунікабельності, які мають потенціал для подальшого розвитку комунікативних навичок.

По шкалі «Логічне мислення»:

Низький рівень: 0 осіб (0%) – У групі немає осіб, які показали низький рівень логічного мислення. Це означає, що всі учасники групи мають певний рівень логічних навичок і здатність до логічного мислення.

Середній рівень: 19 осіб (49%) – 19 учасників групи показали середній рівень логічного мислення. Це означає, що вони мають базові навички логічного аналізу, але можуть потребувати додаткового розвитку та вдосконалення для досягнення вищих рівнів логічного мислення.

Високий рівень: 20 осіб (51%) – Більшість учасників групи, а саме 20 осіб, показали високий рівень логічного мислення. Це свідчить про їх здатність до аналітичного та критичного мислення, а також до ефективного використання логічних принципів і стратегій в різних ситуаціях.

Отже, в цілому, група А демонструє високий рівень логічного мислення, з більшістю учасників показують високі результати. Це може свідчити про їх здатність до логічного аналізу, розв'язання проблем та прийняття обґрунтованих рішень на основі логічного мислення.

По шкалі Емоційна стійкість:

Низький рівень: 3 особи (7%) – У групі присутні 3 учасники, які показали низький рівень емоційної стійкості. Це означає, що ці особи можуть

відчувати більшу вразливість до стресу, емоційного перевантаження і можуть мати схильність до емоційного коливання.

Середній рівень: 17 осіб (44%) – 17 учасників групи показали середній рівень емоційної стійкості. Це означає, що вони можуть керувати своїми емоціями в різних ситуаціях, але можуть відчувати певну емоційну реактивність і потребувати деякого розвитку навичок емоційної регуляції.

Високий рівень: 19 осіб (49%) – Більшість учасників групи, а саме 19 осіб, показали високий рівень емоційної стійкості. Це свідчить про їх здатність ефективно контролювати і керувати своїми емоціями, витримувати стресові ситуації і маніфестувати позитивне емоційне самопочуття.

Отже, в цілому, група А проявляє високий рівень емоційної стійкості, з більшістю учасників показують високі результати. Це може свідчити про їх здатність ефективно керувати своїми емоціями, витримувати стрес та проявляти емоційну регуляцію.

По шкалі «Безтурботність»:

Низький рівень: 3 особи (7%) – У групі присутні 3 учасники, які показали низький рівень безтурботності. Це означає, що ці особи можуть відчувати більшу тривогу, стурбованість та схильність до переживання негативних емоцій та ситуацій.

Середній рівень: 15 осіб (38%) – 15 учасників групи показали середній рівень безтурботності. Це означає, що вони можуть мати певну здатність контролювати свої емоції і стрес, але все ж можуть періодично відчувати тривогу та стурбованість.

Високий рівень: 21 особа (55%) – Більшість учасників групи, а саме 21 особа, показали високий рівень безтурботності. Це свідчить про їх здатність досягати внутрішньої гармонії, бути спокійними та розслабленими навіть у стресових ситуаціях.

Отже, в цілому, група А має високий рівень безтурботності, з більшістю учасників показують високі результати. Це може свідчити про їх здатність

контролювати емоції, відчувати внутрішню гармонію та бути менш схильними до тривоги та стурбованості.

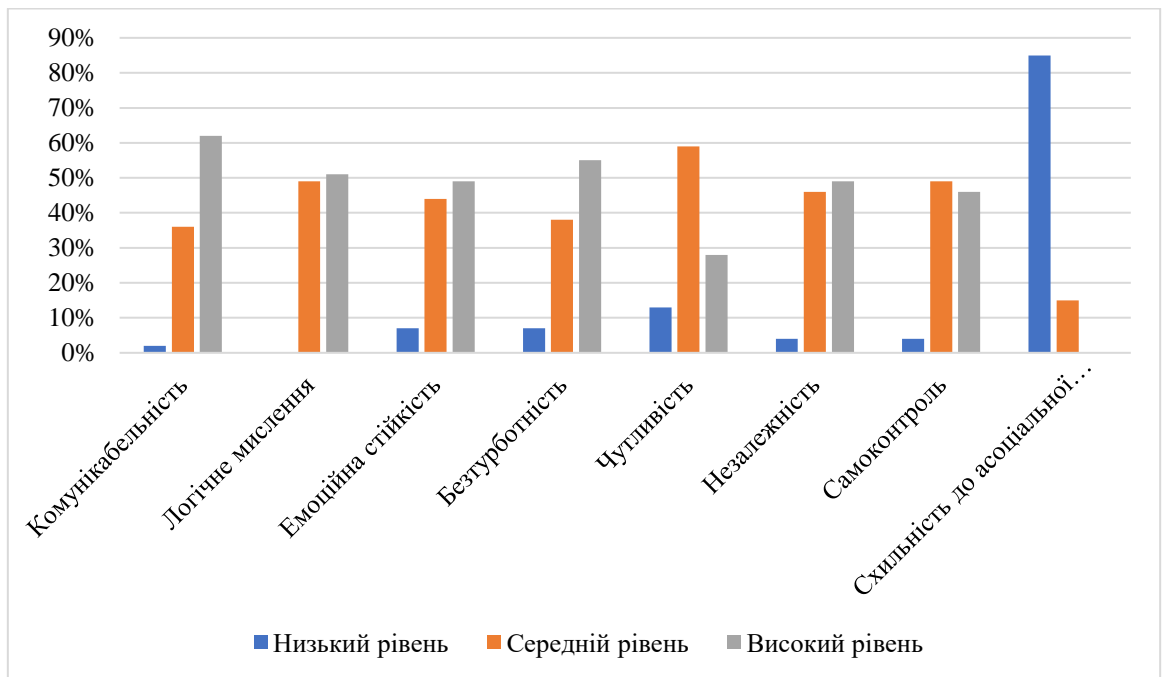


Рис. 2.4. Результати методики комунікативної соціальної компетентності (КСК): Група А (n=39)

По шкалі Чутливість:

Низький рівень: 5 осіб (13%) – У групі присутні 5 учасників, які показали низький рівень чутливості. Це означає, що ці особи можуть бути менш сприйнятливими до потреб, емоцій та переживань інших людей. Вони можуть мати обмежений рівень співчуття та емпатії.

Середній рівень: 23 особи (59%) – Більшість учасників групи, а саме 23 особи, показали середній рівень чутливості. Це означає, що вони можуть виявляти певну чутливість до потреб, емоцій та переживань інших людей, але не завжди це виявляється на достатньому рівні.

Високий рівень: 11 осіб (28%) – В групі присутні 11 учасників, які показали високий рівень чутливості. Це свідчить про їх здатність бути сприйнятливими до потреб, емоцій та переживань інших людей. Вони можуть

виявляти велику емпатію та співчуття, а також бути уважними до дрібниць і деталей взаємодії.

Отже, група А має високий рівень чутливості, з значною кількістю учасників, що показують середні та високі результати. Це може свідчити про їх здатність розуміти та сприймати емоції, потреби та переживання інших людей, що сприяє покращенню комунікації та взаємодії з навколишнім оточенням.

Шкала Незалежність:

Низький рівень: 2 особи (4%) – У групі присутні 2 учасники, які показали низький рівень незалежності. Це означає, що ці особи можуть виявляти велику залежність від думок, дій інших людей. Вони можуть мати схильність підкорятися думкам більшості та мають обмежену самостійність у прийнятті рішень.

Середній рівень: 18 осіб (46%) – Більшість учасників групи, а саме 18 осіб, показали середній рівень незалежності. Це означає, що вони можуть виявляти певний рівень самостійності та незалежності у власних думках та рішеннях. Вони можуть брати до уваги думки інших людей, але також мають здатність довіряти своїй власній оцінці.

Високий рівень: 19 осіб (49%) – В групі присутні 19 учасників, які показали високий рівень незалежності. Це свідчить про їх здатність самостійно мислити, діяти і приймати рішення, не піддаваючись сильному впливу зовнішніх думок або соціального тиску. Вони мають власну внутрішню мотивацію та самостійність у вираженні своїх поглядів.

Отже, група А має значну кількість учасників з середнім та високим рівнем незалежності, що свідчить про їх здатність до самостійного мислення, рішень та дій.

Шкала Самоконтроль:

Низький рівень: 2 особи (4%) – У групі присутні 2 учасники, які показали низький рівень самоконтролю. Це означає, що ці особи можуть мати

склонність до неконтрольованого, імпульсивного поведінки. Вони можуть зазнавати важкостей у стримуванні своїх емоцій та дій.

Середній рівень: 19 осіб (49%) – Більшість учасників групи, а саме 19 осіб, показали середній рівень самоконтролю. Це свідчить про їхню здатність до певного контролю над своїми емоціями та діями, але можуть мати моменти, коли їм важко управляти своїми імпульсами.

Високий рівень: 18 осіб (46%) – В групі присутні 18 учасників, які показали високий рівень самоконтролю. Це свідчить про їхню здатність ефективно контролювати свої емоції, реагувати згідно ситуації та виявляти самодисципліну у своїх діях.

Загалом, у групі А переважають учасники з середнім та високим рівнем самоконтролю, що свідчить про їхню здатність до стриманості, контролю емоцій та свідомого керування своїми діями. Це може сприяти побудові взаємовідносин та успішному комунікуванню в різних ситуаціях.

Шкала Схильність до асоціальної поведінки:

Низький рівень: 33 особи (85%) – У групі присутні 33 учасники, які показали низький рівень схильності до асоціальної поведінки. Це означає, що більшість осіб виявляють адекватну соціальну поведінку, уникнення конфліктів та дотримання соціальних норм.

Середній рівень: 6 осіб (15%) – В групі є 6 учасників, які показали середній рівень схильності до асоціальної поведінки. Це може вказувати на те, що ці особи можуть іноді виявляти деякі ознаки асоціального поводження, але загалом вони дотримуються соціальних норм та мають адекватну взаємодію з іншими.

Високий рівень: 0 осіб (0%) – У групі немає учасників, які показали високий рівень схильності до асоціальної поведінки. Це означає, що всі учасники дослідження виявляють високий рівень соціальної компетентності і здатні налагоджувати конструктивні взаємини з оточуючими.

Отже, більшість учасників групи проявляють низьку схильність до асоціальної поведінки, що свідчить про їхню здатність до адекватного

спілкування, врахування інтересів і потреб інших людей та дотримання соціальних норм. Це сприяє побудові здорових та гармонійних взаємин з оточуючими

Далі розглянемо результати групи Б.

Таблиця 2.6

**Результати методики комунікативної соціальної компетентності
(КСК): Група Б (n=32)**

Шкали	Низький рівень		Середній рівень		Високий рівень	
	Кількість	Відсоток	Кількість	Відсоток	Кількість	Відсоток
Комунікабельність	9	28%	17	53%	6	19%
Логічне мислення	7	22%	13	40%	12	38%
Емоційна стійкість	14	44%	11	34%	7	22%
Безтурботність	8	25%	15	47%	9	28%
Чутливість	9	28%	12	38%	11	34%
Незалежність	11	34%	15	47%	6	19%
Самоконтроль	10	31%	14	44%	8	25%
Схильність до асоціальної поведінки	7	22%	10	31%	15	47%

Шкала «Комунікабельність» в групі Б:

Низький рівень: 9 осіб (28%) – В групі присутні 9 учасників, які показали низький рівень комунікабельності. Це означає, що ці особи можуть виявляти складнощі в побудові ефективного комунікаційного процесу та встановленні здорових взаємин з оточуючими. Їм може бути важко висловлювати свої думки і почуватися комфортно в соціальних ситуаціях.

Середній рівень: 17 осіб (53%) – У групі є 17 учасників, які показали середній рівень комунікабельності. Це означає, що вони мають деякі навички комунікації, але можуть виявляти певні труднощі у встановленні збалансованих і ефективних взаємин з іншими людьми.

Високий рівень: 6 осіб (19%) – В групі присутні 6 учасників, які показали високий рівень комунікабельності. Це означає, що вони мають високі навички

комунікації, здатні до ефективного висловлювання своїх думок та встановлення гармонійних взаємин з іншими людьми.

Шкала «Логічне мислення» в групі Б:

Низький рівень: 7 осіб (22%) – У групі присутні 7 учасників, які показали низький рівень логічного мислення. Це означає, що ці особи можуть виявляти труднощі у розумінні логічних зв'язків, аналізі і синтезі інформації, а також у вирішенні проблем і прийнятті обґрунтованих рішень.

Середній рівень: 13 осіб (40%) – У групі є 13 учасників, які показали середній рівень логічного мислення. Це означає, що вони мають певні навички у розумінні логічних зв'язків і можуть аналізувати і синтезувати інформацію, хоча їм можуть потрібні додаткові зусилля для вирішення складних завдань.

Високий рівень: 12 осіб (38%) – В групі присутні 12 учасників, які показали високий рівень логічного мислення. Це означає, що вони володіють добре розвиненими навичками у розумінні логічних зв'язків, вміють аналізувати, синтезувати і оцінювати інформацію, а також успішно вирішують складні завдання.

Шкала «Емоційна стійкість» в групі Б:

Низький рівень: 14 осіб (44%) – У групі присутні 14 учасників, які показали низький рівень емоційної стійкості. Це означає, що ці особи можуть виявляти певну вразливість до стресу, емоційну нестабільність і можуть мати труднощі у впорядкуванні своїх емоцій.

Середній рівень: 11 осіб (34%) – У групі є 11 учасників, які показали середній рівень емоційної стійкості. Це означає, що вони мають певну здатність управляти своїми емоціями, але можуть виявляти певні труднощі у стресових ситуаціях.

Високий рівень: 7 осіб (22%) – В групі присутні 7 учасників, які показали високий рівень емоційної стійкості. Це означає, що вони мають добре розвинену здатність контролювати свої емоції і впоратися зі стресом ефективно.

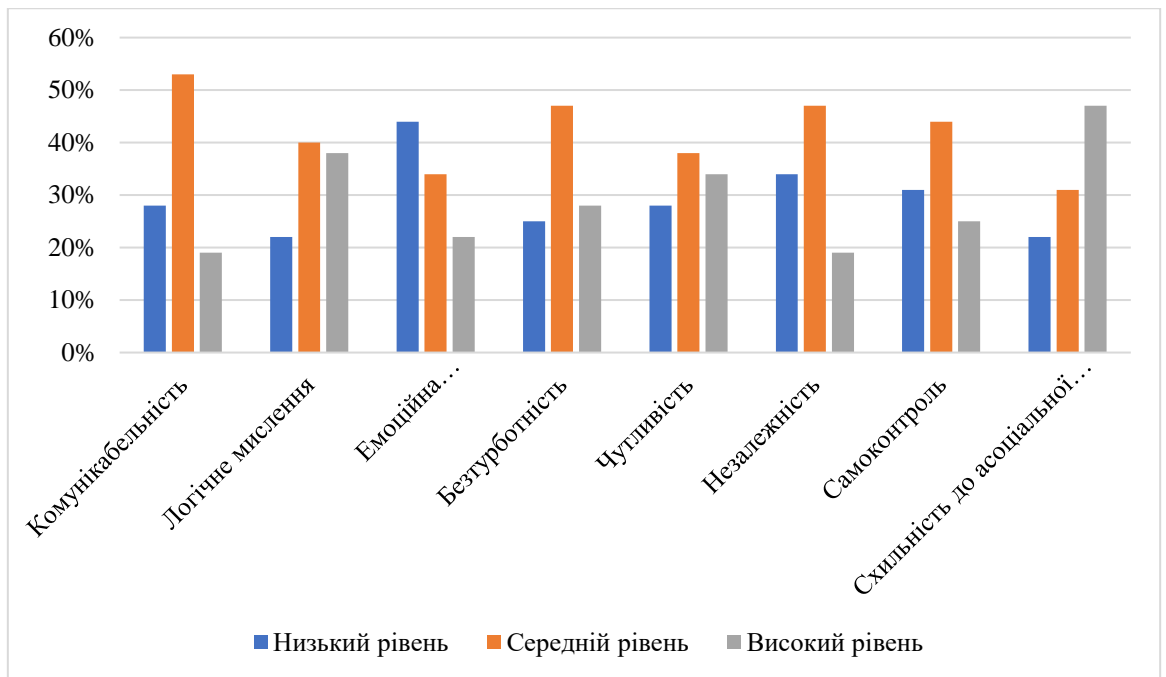


Рис. 2.5. Результати методики комунікативної соціальної компетентності (КСК): Група Б (n=32)

Шкала «Безтурботність» в групі Б:

Низький рівень: 8 осіб (25%) – У групі присутні 8 учасників, які показали низький рівень безтурботності. Це означає, що ці особи можуть виявляти певну тривогу, переживання і непокій у соціальних ситуаціях, можуть мати труднощі з розслабленням і відпусканням контролю.

Середній рівень: 15 осіб (47%) – У групі є 15 учасників, які показали середній рівень безтурботності. Це означає, що вони мають помірні рівні тривоги і непокою, але можуть виявляти певні ознаки напруженості в певних ситуаціях.

Високий рівень: 9 осіб (28%) – В групі присутні 9 учасників, які показали високий рівень безтурботності. Це означає, що вони мають велику здатність до розслаблення і відпускання контролю, добре справляються зі стресом і не виявляють великої тривоги у соціальних ситуаціях.

Шкала «Чутливість» в групі Б:

Низький рівень: 9 осіб (28%) – У групі присутні 9 учасників, які показали низький рівень чутливості. Це означає, що ці особи можуть бути менш

уважними до емоцій і потреб інших людей, можуть проявляти меншу співчутливість та розуміння.

Середній рівень: 12 осіб (38%) – У групі є 12 учасників, які показали середній рівень чутливості. Це означає, що вони мають помірну спроможність сприймати та розуміти емоції та потреби інших людей.

Високий рівень: 11 осіб (34%) – В групі присутні 11 учасників, які показали високий рівень чутливості. Це означає, що вони мають розвинену здатність сприймати та розуміти емоції та потреби інших людей, можуть бути дуже уважними та співчутливими.

Шкала «Незалежність» в групі Б:

Низький рівень: 11 осіб (34%) – У групі присутні 11 учасників, які показали низький рівень незалежності. Це означає, що ці особи можуть мати схильність до залежності від думок інших, можуть відчувати потребу в підтримці та визнанні з боку інших людей.

Середній рівень: 15 осіб (47%) – У групі є 15 учасників, які показали середній рівень незалежності. Це означає, що вони мають помірну самостійність у прийнятті рішень і відстоюванні власних думок та переконань.

Високий рівень: 6 осіб (19%) – В групі присутні 6 учасників, які показали високий рівень незалежності. Це означає, що вони мають сильну самостійність, впевненість в собі і можуть довіряти своїм власним рішенням і переконанням, не залежати від думок інших людей.

Шкала «Самоконтроль» в групі Б:

Низький рівень: 10 осіб (31%) – У групі присутні 10 учасників, які показали низький рівень самоконтролю. Це означає, що ці особи можуть мати труднощі у контролі своїх емоцій, імпульсивні у своїх діях та реакціях.

Середній рівень: 14 осіб (44%) – У групі є 14 учасників, які показали середній рівень самоконтролю. Це означає, що вони мають помірний контроль над своїми емоціями і здатні виявляти розсудливість у своїх діях.

Високий рівень: 8 осіб (25%) – В групі присутні 8 учасників, які показали високий рівень самоконтролю. Це означає, що вони мають добрий контроль

над своїми емоціями та вміють обдумувати свої дії перед їх здійсненням.

Шкала «Схильність до асоціальної поведінки» в групі Б:

Низький рівень: 7 осіб (22%) – У групі присутні 7 учасників, які показали низький рівень схильності до асоціальної поведінки. Це означає, що ці особи мають високу соціальну компетентність і майже ніколи схильні до поведінки, яка протирічить соціальним нормам та вимогам.

Середній рівень: 10 осіб (31%) – У групі є 10 учасників, які показали середній рівень схильності до асоціальної поведінки. Це означає, що вони можуть виявляти окремі ознаки асоціальної поведінки, але загалом дотримуються соціальних норм

Високий рівень: 15 осіб (47%) – В групі присутні 15 учасників, які показали високий рівень схильності до асоціальної поведінки. Це означає, що ці особи можуть виявляти більш часті й виражені прояви асоціальної поведінки та можуть не завжди дотримуватися соціальних норм.

На основі порівняння результатів для групи А і групи Б за методикою комунікативної соціальної компетентності (КСК) можна зробити висновок, що група А, яка є незалежною від ігор, має кращі результати порівняно з групою Б, яка є залежною від ігор. Зокрема, група А має вищий відсоток учасників з високим рівнем комунікабельності та логічного мислення, а також нижчий відсоток учасників з низьким рівнем схильності до асоціальної поведінки.

Це може вказувати на те, що розумне використання ігор може сприяти розвитку комунікативних навичок та соціальної компетентності.

Результати нашого авторського опитувальника показали, що респонденти з групи А, які є незалежними від ігор, в середньому грають всього годину на день. Вони використовують ігри переважно для розвитку та навчання, що може свідчити про розумне та цілеспрямоване використання ігор.

З іншого боку, респонденти з групи Б, які є залежними від ігор, виявились гравцями, які проводять більше 3 годин на день за грою. Вони використовують ігри переважно як засіб розваги і релаксації, а також кидають

власні кошти на ігрові платформи. Це може свідчити про більш неконтрольоване та нецілеспрямоване використання ігор у цій групі респондентів. Крім того, під час карантину вони почали грати більше, що може вказувати на збільшений вплив ігор на їхню поведінку та залежність.

Зв'язуючи ці результати з темою про вплив ігор на соціальну компетентність та соціальну адаптацію в ігрових спільнотах, можна зробити висновок, що розумне та свідоме використання ігор для розвитку та навчання, яке практикують респонденти з групи А, може сприяти формуванню соціальної компетентності. З іншого боку, неконтрольоване та нерозумне використання ігор, яке спостерігається у респондентів з групи Б, може мати негативний вплив на соціальну адаптацію в ігрових спільнотах.

Це підкреслює важливість розумного підходу до використання ігор, зокрема для розвитку соціальної компетентності, і підкреслює потребу усвідомлення впливу ігор на наше життя та взаємодію з іншими людьми. Результати свідчать про те, що ігри можуть бути корисними інструментами для навчання, розвитку та соціалізації, але лише за умови їхнього контрольованого та цілеспрямованого використання.

Респонденти з групи А, які свідомо використовують ігри для розвитку та навчання, можуть отримати користь від цього досвіду, покращуючи свої комунікативні навички, спілкування в групах та вміння співпрацювати з іншими. Вони можуть використовувати ігри як засіб для вивчення нових концепцій, розвитку просторової уяви та логічного мислення, що впливає на їхню соціальну компетентність.

Результати кореляційного аналізу допоможуть нам краще зрозуміти вплив відеоігор на різні аспекти життя та сприйняття цієї форми розваги серед різних вікових груп. Ми будемо використовувати кореляцію Спірмена, щоб підтвердити чи існує статистично значуща залежність між кількістю часу, витраченого на відеоігри та шкалами соціально-психологічної адаптації та соціальної компетентності. Результати дослідження допоможуть розширити наше розуміння впливу відеоігор на соціальну адаптацію та компетентність.

**Кореляційні зв'язки між часом проведення за відеоіграми та
шкалами соціально-психологічної адаптації**

Шкали	Група А (1 година на день)		Група Б (більше 3-х годин на день)	
	Кореляція	р	Кореляція	р
Адаптація	0,61**	р≤0.01	-0,58**	р≤0.01
Самоприйняття	0,53**	р≤0.01	-0,61*	р≤0.05
Прийняття інших	0,58**	р≤0.01	-0,53*	р≤0.05
Емоційна комфортність	0,63**	р≤0.01	-0,62**	р≤0.01
Інтернальність	0,65**	р≤0.01	-0,52*	р≤0.05

Примітка – ** - Кореляція значима на рівні $p \leq 0.01$, * - Кореляція значима на рівні $p \leq 0.05$

Результати показують наявність прямих та обернених кореляційних зв'язків між часом проведення за відеоіграми та різними аспектами соціально-психологічної адаптації.

В групі А, існує позитивна кореляція (0,61**) між часом проведення за відеоіграми та адаптацією. Це означає, що люди, які проводять одну годину в день в відеоіграх, мають вищий рівень соціальної адаптації. Так само, існує позитивна кореляція (0,53**) між часом проведення за відеоіграми та самоприйняттям, що вказує на те, що ці респонденти мають більше задоволення від себе.

Крім того, спостерігається позитивна кореляція між часом проведення за відеоіграми та іншими шкалами, такими як прийняття інших (0,58**), емоційна комфортність (0,63**), інтернальність (0,65**). Це може вказувати на те, що люди, які витрачають час на день на відеоігри, мають більш розвинені навички соціальної взаємодії, емоційну стабільність та когнітивні здібності.

В групі Б, було встановлено обернені зв'язки (-0,58**) між часом та адаптацією, це означає, що чим більше часу людина проводить за відеоіграми, тим менш адаптованою вона може відчувати себе у соціальних взаємодіях та ситуаціях.

Обернені зв'язки між часом проведення за відеоіграми та самоприйняттям становить (-0,61*). Цей результат свідчить про те, що витрачений значний час на відеоігри може мати негативний вплив на самоприйняття людини. Це може проявлятися у почутті незадоволеності, низькій самооцінці, самокритиці та загальному відчутті невпевненості у себе.

Обернені зв'язки між часом проведення за відеоіграми та прийняттям інших становить (-0,53*). Що говорить про те, що чим більше часу людина проводить за відеоіграми, тим менш вона може бути відкритою до взаємодії з іншими людьми та прийняття їх.

Обернені зв'язки між часом проведення за відеоіграми та емоційною комфортністю становить (-0,62**). Чим більше часу людина проводить за відеоіграми, тим менш вона може відчувати емоційний комфорт та задоволення.

Також було встановлено обернені зв'язки між часом проведення за відеоіграми та інтернальністю (-0,52*), це вказує на те, що особи які витрачають багато часу на ігри втрачають тенденцію спрямовувати свою увагу та ресурси на внутрішні цінності.

Таблиця 2.8

Кореляційні зв'язки між часом проведення за відеоіграми та шкалами комунікативної соціальної компетентності

Шкали	Група А (1 година на день)		Група Б (більше 3-х годин на день)	
	Кореляція	p	Кореляція	p
Комунікабельність	0,71**	p≤0.01	-0,68**	p≤0.01
Логічне мислення	0,69**	p≤0.01	-0,61**	p≤0.01
Емоційна стійкість	0,54**	p≤0.01	-0,79**	p≤0.01
Безтурботність	0,57*	p≤0.05	-0,62**	p≤0.01
Чутливість	0,63*	p≤0.05	-0,51*	p≤0.05
Незалежність	0,58*	p≤0.05	-0,62**	p≤0.01
Самоконтроль	0,61**	p≤0.01	-0,56**	p≤0.01
Схильність до асоціальної поведінки	-0,52*	p≤0.05	0,69**	p≤0.01

*Примітка – ** - Кореляція значима на рівні p≤0.01, * - Кореляція значима на рівні p≤0.05*

Порівнюючи результати між двома групами, ми можемо стверджувати, що ігри можуть впливати як позитивно так і негативно на соціальну компетентність.

В групі А яка проводить свій час за іграми в середньому 1 годину на день, спостерігаються позитивні кореляційні зв'язки між часом та шкалами: комунікабельність (0,71**), логічне мислення (0,69**), емоційна стійкість (0,54**), безтурботність (0,57*), чутливість (0,63*), незалежність (0,58*), самоконтроль (0,61**) та обернений зв'язок з схильністю до асоціативної поведінки (-0,52*), який вказує на те, що в групі А, де люди проводять менше часу за відеоіграми, схильність до асоціальної поведінки може бути меншою.

В групі Б яка проводить свій час за іграми в середньому більше 3-х годин на день, спостерігаються обернені кореляційні зв'язки з такими шкалами як: комунікабельність (-0,68**), логічне мислення (-0,61**), емоційна стійкість (-0,79**), безтурботність (-0,62**), чутливість (-0,51*), незалежність (-0,62**), самоконтроль (-0,56**) та позитивний кореляційний зв'язок з схильністю до асоціальної поведінки (0,69**), що вказує на те, що чим більше людина проводить за іграми тим більше буде схильна до асоціальної поведінки.

Порівнюючи результати між двома групами, ми можемо стверджувати, що ігри можуть впливати як позитивно так і негативно на соціальну компетентність.

Отже, загальний висновок з отриманих даних полягає в тому, що вплив відеоігор на людей може бути різним. В групі А, де люди мають обмежену залежність від відеоігор (1 година на день), спостерігаються позитивні зв'язки між грою та різними аспектами соціальної адаптації та компетентності, у той же час, в групі Б, де люди мають високу залежність від відеоігор (більше 3 годин на день), спостерігаються негативні зв'язки між грою та аспектами соціальної адаптації та компетентності

Отже, можна зробити висновок, що вплив відеоігор на людину залежить від кількості часу, який вона проводить за ними. Розумне використання відеоігор може мати позитивний вплив на розвиток деяких аспектів, таких як

комунікабельність та логічне мислення, але зловживання та залежність від них можуть впливати негативно на адаптацію, емоційну стійкість та соціальну поведінку людини.

Висновки до розділу 2

Залучення респондентів через соціальні мережі та телеграм-канали дозволило охопити широкий коло осіб, активних в ігровому середовищі. Цей метод збору даних сприяв формуванню репрезентативної вибірки і дозволив отримати різноманітні перспективи щодо соціальної компетентності та адаптації у групі ігрових учасників.

Респонденти віком від 17 до 35 років були обрані з метою охоплення молодіжного та молодого дорослого віку, які є ключовою аудиторією відеоігрової індустрії. Це сприяло більш повному розумінню особливостей соціальної компетентності та адаптації серед цільової групи.

Використання діагностичних інструментів, таких як діагностика комунікативної соціальної компетентності (КСК), методика діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса і Р. Даймонда, тест для виявлення ігрового розладу, а також авторський опитувальник, дозволило отримати систематичну інформацію про рівень соціальної компетентності та адаптації респондентів.

За допомогою тесту для виявлення ігрового розладу ми розподілили вибірку на дві групи, залежності від ігор (Група Б) спостерігаються у 45% респондентів, тоді як 55% не проявляють такої залежності (Група А).

На основі порівняння результатів для групи А (незалежні від ігор) і групи Б (залежні від ігор) за методикою соціально-психологічної адаптації К. Роджерса і Р. Даймонда, ми можемо стверджувати, що група А, яка не має залежності від відеоігор, демонструє кращі результати у соціально-психологічній адаптації порівняно з групою Б, яка має залежність від ігор. Респонденти з групи А показали вищі значення в шкалах, пов'язаних з високим рівнем адаптації, самоприйняття, прийняття інших і емоційного комфорту, що

свідчить про їхню більшу стабільність і позитивне ставлення до себе і оточуючих. З іншого боку, група Б проявляє більшу тенденцію до прагнення контролювати і домінувати над іншими, як вказує шкала «прагнення до домінування».

На основі порівняння результатів для групи А (незалежні від ігор) і групи Б (залежні від ігор) за методикою комунікативної соціальної компетентності (КСК) можна зробити наступний висновок:

Група А, яка не має залежності від відеоігор, показує кращі результати у комунікативній соціальній компетентності порівняно з групою Б, яка має залежність від ігор. Респонденти з групи А мають вищий відсоток учасників з високим рівнем комунікабельності та логічного мислення, а також нижший відсоток учасників з низьким рівнем схильності до асоціальної поведінки.

Це свідчить про те, що розумне використання ігор може сприяти розвитку комунікативних навичок та соціальної компетентності. Група А, яка не залежить від ігор, проявляє більшу здатність до ефективного спілкування та логічного мислення, що може сприяти покращенню їхніх соціальних взаємин.

Респонденти з групи А, які є незалежними від ігор, в середньому проводять близько години на день за грою. Вони використовують ігри переважно для розвитку та навчання, що свідчить про розумне та цілеспрямоване використання ігор.

У групі Б, яка є залежною від ігор, респонденти проводять більше 3 годин на день за грою. Вони використовують ігри переважно як засіб розваги і релаксації, а також витрачають власні кошти на ігрові платформи. Це свідчить про більш неконтрольоване та нецілеспрямоване використання ігор у цій групі респондентів. Крім того, під час карантину вони почали грати більше, що може вказувати на збільшений вплив ігор на їхню поведінку та залежність.

Зв'язуючи ці результати з темою впливу ігор на соціальну компетентність та соціальну адаптацію в ігрових спільнотах, можна зробити висновок, що розумне та свідоме використання ігор для розвитку та навчання,

яке практикують респонденти з групи А, може сприяти формуванню соціальної компетентності. З іншого боку, неконтрольоване та нерозумне використання ігор, яке спостерігається у респондентів з групи Б, може мати негативний вплив на соціальну адаптацію в ігрових спільнотах.

РОЗДІЛ 3

ТРЕНІНГ ТА РЕКОМЕНДАЦІЇ З ПОКРАЩЕННЯ СОЦІАЛЬНОЇ АДАПТАЦІЇ ТА СОЦІАЛЬНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ГРАВЦІВ

3.1. Тренінг з розвитку соціальної компетентності та соціальної адаптації в ігрових спільнотах

Тренінг з розвитку соціальної компетентності та соціальної адаптації в ігрових спільнотах може бути ефективним методом покращення навичок взаємодії з іншими людьми та адаптації до нових ситуацій.

Основною метою такого тренінгу є розвиток вміння ефективно спілкуватися з іншими у різних соціальних ситуаціях, відчувати себе комфортно в групі, розуміти та поважати інші точки зору, вирішувати конфліктні ситуації та домагатися взаєморозуміння.

Груповий тренінг з розвитку соціальної компетентності та соціальної адаптації в ігрових спільнотах триватиме 3 години і може включати такі етапи:

1. Вступ (15 хвилин)
 - Вітання учасників та кратка інтродукція до теми тренінгу.
 - Представлення тренера та визначення очікуваних результатів тренінгу.
2. Розуміння соціальної компетентності та соціальної адаптації (30 хвилин)
 - Пояснення понять «соціальна компетентність» та «соціальна адаптація».
 - Обговорення важливості цих навичок в ігрових спільнотах.
3. Виявлення основних проблем (30 хвилин)
 - Групова діяльність: учасники розповідають про свої основні проблеми в спілкуванні та адаптації в ігрових спільнотах.
 - Запис проблем на дошці або папері.
4. Розвиток комунікативних навичок (60 хвилин)
 - Тренінгові вправи та ролеві ігри, спрямовані на поліпшення комунікативних навичок.

- Розігрування ситуацій, що виникають у грі, і пошук ефективних стратегій взаємодії з іншими учасниками.
5. Вирішення конфліктів та співпраця (60 хвилин)
- Теоретичний огляд конфліктів та способів їх вирішення.
 - Рольові ігри та тренінгові вправи, що спрямовані на розвиток навичок вирішення конфліктів та співпраці в групі.
6. Заключні висновки та планування подальших кроків (продовження):
- Підбиття підсумків тренінгу та висвітлення основних вивчених навичок та інсайтів.
 - Обговорення можливих стратегій використання отриманих знань і навичок у реальних ігрових спільнотах.
 - Стимулювання учасників до формулювання особистих цілей та створення плану дій для покращення соціальної компетентності та соціальної адаптації.
7. Завершення тренінгу (15 хвилин)
- Подяка учасникам за активну участь та співпрацю.
 - Роздача анкети зворотного зв'язку для оцінки ефективності тренінгу та отримання пропозицій щодо покращення.
 - Заключні слова тренера та оголошення про можливі подальші тренінги або програми розвитку.

Такий тренінг на один день, тривалістю 3 години, надасть учасникам можливість розширити свої соціальні навички та здатність до адаптації в ігрових спільнотах. Важливо зазначити, що тренінги такого типу можуть бути адаптовані та модифіковані залежно від потреб та цільової аудиторії.

Хід тренінгу

1. Вступ

– *Привітання учасників*

– *Представлення тренера.*

Вправа «Ланцюжок привітань»

Опис вправи: Розділіть учасників на пари або невеликі групи. Кожна пара або група отримує завдання привітатися один з одним за допомогою незвичайного привітання або жесту.

Наприклад, привітатися рукою, як майор дорожнього руху.

Привітатися, поклавши руку на серце і усміхнувшись.

Привітатися, вигукнувши веселий вигук або слово.

Інші творчі привітання або жести, які учасники можуть придумати.

Питання для обговорення:

– Які привітання або жести були найцікавішими або найсмішнішими для вас?

– Які враження ви отримали, спостерігаючи привітання інших учасників?

– Чи відчували ви, що незвичайні привітання допомагали зняти напругу або створювали позитивну атмосферу?

– Чи було складно для вас придумати власне незвичайне привітання? Чому?

2. Теоретична частина

– ***Розуміння соціальної компетентності та соціальної адаптації (30 хвилин)***

– ***Пояснення понять «соціальна компетентність» та «соціальна адаптація».***

Соціальна компетентність відноситься до набору навичок, які дозволяють людині ефективно спілкуватися, взаємодіяти і відноситися до інших людей в соціальному середовищі. Вона включає у себе розуміння соціальних норм, уміння сприймати і виражати емоції, слухати, встановлювати контакт з іншими людьми, розв'язувати конфлікти та співпрацювати в групових ситуаціях. Соціальна компетентність є ключовою для побудови позитивних стосунків, розвитку взаєморозуміння і успішної взаємодії з оточуючими [15].

Соціальна адаптація, з іншого боку, означає здатність людини пристосовуватися до соціальних умов і вимог, що ставляться перед нею. Це включає в себе адаптацію до нових соціальних середовищ, уміння швидко орієнтуватися, сприймати інших людей і враховувати соціальні норми та вимоги. Соціальна адаптація допомагає людині успішно інтегруватися в соціальну групу, відчувати себе комфортно та досягати своїх цілей в соціальному середовищі.

– *Обговорення важливості цих навичок в ігрових спільнотах.*

Комунікація: Вміння ефективно спілкуватися з іншими гравцями є ключовим у віртуальних ігрових середовищах. Соціальна компетентність допомагає встановлювати контакт, виражати свої думки та емоції, слухати і розуміти інших гравців. Це підвищує якість комунікації в грі і сприяє позитивним міжособистісним взаєминам.

Командна гра: Багато віртуальних ігор базуються на командній співпраці та взаємодії. Соціальна компетентність дозволяє гравцям ефективно працювати в команді, розуміти ролі та відповідальність кожного учасника, розв'язувати конфлікти і досягати спільних цілей. Це сприяє успішній грі і формуванню позитивного командного досвіду.

Соціальна адаптація: В ігрових спільнотах люди з різних країн, культур і соціальних груп зустрічаються разом. Соціальна адаптація допомагає гравцям швидко відчувати себе частиною спільноти, дотримуватися прийнятих норм і взаємодіяти з іншими гравцями. Це сприяє розумінню та толерантності між гравцями різних культур, релігій і переконань.

Розвиток емоційного інтелекту: В ігрових спільнотах можуть виникати конфлікти, стресові ситуації та випробування.

3. Виявлення основних проблем (30 хвилин)

– *Групова діяльність: учасники розповідають про свої основні проблеми в спілкуванні та адаптації в ігрових спільнотах.*

– *Запис проблем на дошці або папері.*

4. Розвиток комунікативних навичок (60 хвилин)

Вправа «Активне слухання»:

Учасники формують пари. Один учасник виступає в ролі «розповідача», а інший – в ролі «слухача». Розповідач має вибрати тему (наприклад, описати свою улюблену гру) і розповісти про неї. Слухач повинен активно слухати, ставити запитання та виявляти інтерес до того, що говорить розповідач.

Після закінчення розповіді пари обмінюються ролями.

Вправа «Рольова гра»

Учасники обирають різні ролі, пов'язані з ігровою спільнотою (гравець, тренер, адміністратор тощо). Кожна роль отримує сценарій або ситуацію, що потрібно відіграти. Учасники взаємодіють один з одним, спілкуються, обговорюють проблеми, вирішують конфлікти. Після завершення рольової гри проводиться обговорення впливу комунікативних навичок на взаємодію учасників.

Питання для обговорення:

- Які комунікативні навички є найважливішими в ігрових спільнотах?
- Як комунікація в ігрових спільнотах впливає на взаємодію між гравцями?
- Які виклики можуть виникнути при комунікації в ігрових спільнотах і як їх можна подолати?
- Які стратегії можна використовувати для покращення комунікативних навичок у віртуальних іграх?
- Як соціальна компетентність сприяє успішній комунікації та взаємодії в ігрових спільнотах?

Вправа «Холодний читач»

Учасники утворюють групу. Кожному учаснику дістається короткий текст (може бути опис ситуації, інструкція, розповідь тощо).

Учасники по черзі читають свої тексти вслух, стараючись передати емоції та зміст тексту. Решта учасників слухають і записують ключову інформацію з прослуханого тексту.

Питання для обговорення:

– Після закінчення всі учасники обмінюються своїми записами і порівнюють, наскільки точно була передана інформація.

– Що було найскладніше при передачі тексту вслух? Які труднощі виникали?

– Які елементи тексту вам вдалося передати найкраще? Чому саме вони були успішними?

– Які емоції ви спробували передати під час читання? Чи було це вдалим?

Вправа «Випадковий об'єкт»

Учасники розташовуються в колі. Кожному учаснику потрібно придумати уявний об'єкт або предмет і назвати його вслух.

Наступний учасник повинен повторити назву попереднього об'єкта і додати свій власний. Процес продовжується далі, кожен учасник повинен запам'ятати і повторити всі попередні об'єкти в правильному порядку. Ця вправа розвиває увагу, пам'ять та вміння чітко і ясно висловлювати свої думки.

Питання для обговорення:

– Як вам вдалося запам'ятати всі попередні об'єкти в правильному порядку? Чи були складнощі?

– Які стратегії ви використовували, щоб зберегти інформацію про об'єкти?

– Які об'єкти були особливо цікавими або запам'ятовувалися вам? Чому?

5. Вирішення конфліктів та співпраця (60 хвилин)

– Теоретичний огляд конфліктів та способів їх вирішення.

Конфлікти є невід'ємною частиною нашого життя, будь то в особистій, професійній чи соціальній сферах. Конфлікти виникають з різних причин, таких як різні потреби, цінності, погляди, обмежені ресурси, недорозуміння тощо. Важливо розуміти, що конфлікт сам по собі не є негативним явищем, але негативні наслідки можуть виникати в разі неправильного його вирішення.

Один із підходів до класифікації конфліктів базується на рівні спільності цілей і способів досягнення. Згідно з цим підходом, конфлікти можуть бути позитивними (конструктивними) або негативними (деструктивними).

Конструктивні конфлікти сприяють змінам, розвитку та вдосконаленню. Вони спонукають до пошуку нових рішень, спільного виробництва ідей та креативності. Такі конфлікти можуть стимулювати інновації, розвиток взаєморозуміння та покращення взаємовідносин.

Деструктивні конфлікти, натомість, загрожують стабільності та гармонії взаємин. Вони можуть призводити до незгоди, недовіри, ворожості та руйнування стосунків. Деструктивні конфлікти зазвичай негативно впливають на задоволення потреб усіх сторін і можуть заважати досягненню спільних цілей.

Одним із способів вирішення конфліктів є співробітництво та пошук компромісу. У цьому випадку сторони намагаються знайти спільне рішення, яке врахує інтереси обох сторін. Це вимагає активного слухання, взаєморозуміння, виявлення спільних цілей і пошуку взаємовигідних рішень.

Інший підхід до вирішення конфліктів – конкуренція. В цьому випадку сторони борються за свої інтереси і намагаються перемогти одна над іншою. Це може бути ефективним в ситуаціях, коли швидкість прийняття рішення та ефективність виконання є пріоритетними.

Іноді використовується уникання, коли сторони уникають прямого конфронтації і намагаються уникнути конфлікту. Це може бути корисним в ситуаціях, де темпоральне віддалення дозволяє знизити напруження та використовувати інші способи вирішення проблеми.

Ще одним способом є примирення, коли сторони намагаються знайти компромісне рішення, що задовольняє обидві сторони, але не є повністю задовольючим для жодної з них. Примирення вимагає готовності пожертвувати деякими інтересами для досягнення загальної згоди.

– Рольові ігри та тренінгові вправи, що спрямовані на розвиток навичок вирішення конфліктів та співпраці в групі.

Рольова гра «Медіатор»

Учасники діляться на групи, кожна з яких отримує роль учасника конфлікту або медіатора. Учасники грають сценарій конфлікту, а медіатори намагаються полегшити діалог та досягти компромісу між сторонами. Ця гра допомагає розвивати навички слухання, емпатії та пошуку взаємовигідних рішень.

Питання для обговорення:

- Якими навичками та вміннями повинен володіти медіатор для ефективного вирішення конфліктів?
- Як медіатор може сприяти покращенню комунікації між сторонами конфлікту?
- Як важлива роль слухання та емпатії у процесі медіації конфлікту? Які стратегії слухання можна використовувати?
- Як можна побудувати довіру між сторонами конфлікту під час медіації?

Тренінгова вправа «Коло впливу»

Учасники утворюють коло та отримують завдання вирішити конфлікт, де кожен учасник має вплив на інших. Вправа допомагає усвідомити взаємодію між учасниками конфлікту, розуміння власного впливу та способів побудови співпраці.

Питання для обговорення:

- Які були основні виявлені моменти у процесі вправи? Як учасники впливали один на одного?
- Як ви визначаєте свій власний вплив на інших у контексті конфліктів? Які фактори впливають на вашу здатність впливати на інших?
- Як усвідомлення власного впливу може сприяти покращенню взаємодії та вирішенню конфліктів?

Рольова гра «Труднощі спільної роботи»

Учасники формують групи та отримують завдання спільно виконати проект. Протягом гри виникають конфлікти, і учасники повинні шукати

способи вирішення проблем та побудови співпраці. Ця гра допомагає вдосконалити навички комунікації, співпраці та вирішення конфліктів в групі.

Питання для обговорення:

- Які конфліктні ситуації виникли під час гри? Як ви їх сприйняли?
- Які були основні фактори, що сприяли виникненню конфліктів у групі?

Чи можна було їх уникнути?

– Якими навичками комунікації ви скористалися для вирішення конфліктів та побудови співпраці?

6. Заключні висновки та планування подальших кроків (продовження):

Обговорення:

– Які основні навички та інсайти ви отримали під час тренінгу? Як вони можуть бути корисними для вас у реальних ігрових спільнотах?

– Які стратегії використання вивчених знань і навичок ви можете запровадити у ваших ігрових спільнотах для вирішення конфліктів та покращення співпраці?

– Які цілі ви бажаєте собі поставити для покращення соціальної компетентності та соціальної адаптації? Які кроки ви плануєте підприйняти для досягнення цих цілей?

– Які можуть бути перешкоди або виклики під час застосування отриманих знань та навичок у реальних ситуаціях? Як ви плануєте їх подолати?

– Чи є потреба у подальшій підтримці або навчанні для досягнення ваших цілей? Які ресурси або допомога можуть бути вам корисними?

7. Завершення тренінгу (15 хвилин)

- *Подяка учасникам за активну участь та співпрацю.*
- *Роздача анкети зворотного зв'язку для оцінки ефективності тренінгу та отримання пропозицій щодо покращення.*
- *Заключні слова тренера та оголошення про можливі подальші тренінги або програми розвитку.*

Тренінг з розвитку соціальних навичок та адаптації в ігрових спільнотах, тривалістю 3 години, надасть учасникам цінні знання і практичні навички для покращення їх соціальної компетентності та здатності до адаптації в групових ситуаціях. Під час тренінгу учасники отримають розуміння понять «соціальна компетентність» та «соціальна адаптація», а також зможуть впрактикувати ці навички через різноманітні вправи та рольові ігри.

Важливим аспектом тренінгу є спрямованість на практичний досвід. Учасники будуть заохочені застосовувати вивчені навички у реальних ігрових спільнотах та розуміти їх важливість для збереження гармонії та сприятливої атмосфери. Обговорення стратегій використання отриманих знань у реальних ситуаціях сприятиме практичному застосуванню та збагаченню навичок учасників.

3.2. Рекомендації для покращення соціальної компетентності та соціальної адаптації

Соціальна компетентність – це набір навичок і вмінь, які дозволяють ефективно взаємодіяти з людьми, зокрема, розуміти їхні потреби, реагувати на емоції та дотримуватися соціальних норм і правил [9].

Соціальна адаптація відноситься до здатності успішно впорядковуватися та пристосовуватися до нових соціальних середовищ, ситуацій та ролей. Вона включає в себе розвиток навичок, що дозволяють відчувати комфорт і взаємодіяти з іншими людьми в різних контекстах.

Соціальна компетентність передбачає розвиток емоційного і когнітивного компонентів, включаючи емпатію. Емпатія відноситься до здатності сприймати, розуміти та співпереживати емоції інших людей. Це процес, який включає здатність поставитися на місце іншої особи, усвідомлювати її почуття та переживання.

Емпатія має велике значення для покращення соціальної компетентності. Вона допомагає встановлювати глибші зв'язки з іншими

людьми, розуміти їхні потреби та переживання, а також виявляти більшу толерантність та співчуття [11].

Розвиток емпатії може бути досягнутий шляхом активного спілкування з різними людьми, використання невербальних сигналів (таких як міміка і жести), уважного слухання та задавання запитань. Також важливо враховувати культурні контексти та індивідуальні особливості, оскільки сприйняття інших людей може варіюватися в залежності від соціальних та культурних факторів.

Розвиток емпатії сприяє покращенню соціальних взаємин, зниженню конфліктів та підвищенню рівня задоволення від спілкування з іншими людьми. Отже, активний розвиток емпатії може бути важливим кроком у покращенні соціальної компетентності та соціальної адаптації.

Навичка слухання є важливим елементом соціальної компетентності, який сприяє покращенню якісного взаєморозуміння та взаємодії з іншими людьми. Вміння уважно слухати включає активну увагу до того, що говорять інші люди, а також проявляння інтересу до їхніх проблем, потреб та переживань [1].

Ефективне слухання є ключовим фактором для покращення соціальної компетентності. Воно сприяє створенню сприятливого комунікативного середовища, дозволяючи іншим людям почуватися почутими, розумітими та важливими. Це також сприяє виробленню довіри та підтримує глибше взаєморозуміння.

Для розвитку навички слухання можна застосовувати деякі підходи та стратегії. Наприклад, активно слухайте, дивіться на співрозмовника, проявляйте зацікавленість через невербальні сигнали, такі як збереження контакту з очима та нахил тіла в напрямку співрозмовника. Крім того, стежте за мовними сигналами, використовуйте ретельне повторення та уточнення, щоб продемонструвати, що ви уважно слухаєте та розумієте [14].

Наукові дослідження показують, що вміння слухати має багато переваг у соціальній взаємодії, включаючи покращення міжособистісних відносин, розв'язання конфліктів та забезпечення взаєморозуміння.

Невербальна комунікація включає в себе передачу інформації через мову тіла, жести, міміку обличчя, тон голосу та інші невербальні засоби. Вона виконує важливу роль у спілкуванні та сприяє покращенню соціальної компетентності.

Більшість частина спілкування передається невербальними засобами, а не словами. Мова тіла та невербальні сигнали можуть виражати почуття, настрої, інтенсивність комунікації та інші аспекти повідомлення, що не виражаються словами. Таким чином, розуміння та використання невербальної комунікації може сприяти ефективній взаємодії з іншими людьми.

Для розвитку навичок невербальної комунікації слід навчитися спостерігати за мовою тіла та жестами інших людей. Уважне спостереження допоможе вам отримати додаткову інформацію про їхні почуття та настрої. Також важливо звертати увагу на власну невербальну комунікацію, контролювати свої вирази обличчя, жести та тон голосу, щоб передати свої ідеї та емоції з більшою чіткістю та точністю [14].

Правильне використання невербальної комунікації може підвищити рівень спілкування та сприяти розумінню міжособистісних взаємин. Це допомагає зміцнювати зв'язки з іншими людьми, покращує емоційну взаємодію та сприяє ефективній комунікації загалом.

Розвиток комунікативних навичок є важливим елементом соціальної компетентності, оскільки ефективна комунікація допомагає встановлювати й підтримувати якісні взаємини з іншими людьми. Це охоплює здатність чітко та ясно висловлювати свої думки, слухати інших людей, розуміти їхні погляди та взаємодіяти з ними в діалозі.

Ефективна комунікація залежить від здатності чітко та зрозуміло висловлювати свої думки та ідеї. Це включає у себе вміння організовано структурувати інформацію, використовувати належні мовні засоби та адаптувати комунікацію до потреб та рівня розуміння співрозмовника. Досягнення ясності та чіткості у комунікації сприяє досягненню взаєморозуміння та зменшенню можливих недорозумінь [1].

Крім того, розвиток комунікативних навичок включає вміння слухати інших людей. Ефективне слухання передбачає уважність до того, що говорять інші, активне зацікавлення до їхніх думок та емоцій, а також здатність сприймати інформацію без упереджень. Вміння слухати допомагає підтримувати глибше розуміння співрозмовника, виявляти інтерес до його поглядів та переживань, а також сприяє побудові взаєморозуміння та ефективного комунікаційного процесу.

Відкритість для нових знайомств та досвідів є важливою складовою соціальної компетентності, оскільки вона сприяє розширенню соціальної мережі, підвищує можливості взаємодії з різноманітними людьми та сприяє особистому зростанню. Відкритість до нових знайомств та досвідів впливає на розвиток соціальної компетентності. Це включає в себе готовність спілкуватися з незнайомими людьми, виявляти інтерес до їхніх думок та переживань, а також ділитися власними думками і ідеями. Відкритість до нових знайомств сприяє побудові позитивних міжособистісних взаємин, розширює кругозір та збагачує життєвий досвід [7].

Спілкування з новими людьми може мати різні форми, включаючи участь у групових діях, приєднання до спільнот та організацій, а також активну участь у соціальних подіях та заходах. Це дозволяє зустрічати нових людей, встановлювати контакти та розвивати навички соціальної взаємодії. Важливо також бути відкритим до різноманітності та інших культур, що сприяє більш глибокому розумінню інших людей і збагачує наші сприйняття світу.

Розвиток навичок розв'язання конфліктів є важливим аспектом соціальної компетентності, оскільки конфлікти можуть виникати в різних сферах нашого життя та взаєминах з іншими людьми. Вміння ефективно вирішувати конфлікти допомагає підтримувати гармонійні взаємини та зберігати позитивний клімат у взаємодії [11].

Навички розв'язання конфліктів базуються на здатності до ефективного спілкування та контролю емоцій. Важливим аспектом є вміння слухати іншу

сторону, виявляти емпатію та розуміння її позиції. Активне слухання допомагає знизити напругу та підвищити рівень взаєморозуміння.

Крім того, важливо вміти контролювати свої емоції під час конфлікту. Управління емоційною стійкістю дозволяє зберегти холоднокровність та здатність аналізувати ситуацію об'єктивно. Це може включати в себе використання стратегій релаксації, дихальних вправ або рефлексію.

Додатково, навички розв'язання конфліктів можна покращити шляхом навчання специфічних стратегій, таких як пошук компромісу, пошук виграшних рішень або медіація. Ці стратегії допомагають знайти спільне рішення, що задовольняє обидві сторони та сприяє згуртованості колективу.

Розвиток своєї самооцінки є важливим аспектом соціальної компетентності, оскільки впевненість у собі та розуміння своїх сильних та слабких сторін впливають на успішну взаємодію з іншими людьми та соціальну адаптацію.

Самооцінка впливає на різні аспекти життя, включаючи самоприйняття, самодовіру та взаємодію з іншими. Вміння оцінювати свої можливості та досягнення сприяє розвитку позитивного самосприйняття та впевненості у своїх здібностях. Важливим аспектом є також розуміння своїх сильних та слабких сторін, що дозволяє налагоджувати здорову самокритику та працювати над особистим розвитком.

Розвиток самооцінки можна досягти шляхом свідомого самоаналізу та рефлексії. Важливо ретельно оцінити свої досягнення, навички та здібності, а також звернути увагу на свої позитивні якості. Додатково, можна працювати над усуненням внутрішніх перешкод та негативних переконань, що заважають підтримці здорової самооцінки.

Отже, для покращення соціальної компетентності та соціальної адаптації важливо розглядати рекомендації, такі як розвиток емпатії, навичок слухання, використання невербальної комунікації, розвиток комунікативних навичок, відкритість до нових знайомств та досвідів, а також розвиток навичок розв'язання конфліктів і підтримка здорової самооцінки.

Ці рекомендації базуються на наукових відкриттях і дослідженнях у сфері соціальної психології та міжособистісних взаємин. Вони спрямовані на розвиток навичок, які допомагають взаємодіяти з іншими людьми, розуміти їхні потреби, емоції та встановлювати гармонійні взаємини.

Висновки до розділу 3

Тренінг з розвитку соціальних навичок та адаптації в ігрових спільнотах є ефективним і цінним інструментом, що допомагає учасникам розширити їхні соціальні навички та здатність до адаптації. Цей тренінг пропонує практичний підхід, включаючи в себе вправи, рольові ігри та обговорення стратегій, що сприяє застосуванню та закріпленню навичок. Заключний етап тренінгу спрямований на формулювання особистих цілей та плану дій, що дозволяє учасникам продовжити свій розвиток поза тренінгом. Тренінг може бути адаптований до потреб та цільової аудиторії, що робить його гнучким та придатним для різних груп.

Висновуючи рекомендації для покращення соціальної компетентності та соціальної адаптації, можна зазначити, що ці аспекти взаємодоповнюють один одного і вимагають систематичного розвитку.

Перш за все, важливо розвивати емпатію і навички слухання, що дозволить краще розуміти інших людей і спілкуватися з ними на емоційному рівні. Це можна досягти шляхом активного спілкування з різними людьми, виявленням інтересу до їхнього життя та переживань.

Другий аспект полягає у використанні невербальної комунікації, зокрема вмінні читати мову тіла та використовувати власну невербальну комунікацію для передачі ідей та емоцій. Це дозволяє покращити якість спілкування та взаєморозуміння з іншими людьми.

Також рекомендується розвивати комунікативні навички, зокрема вміння ясно і чітко висловлювати свої думки та ідеї, а також вміння слухати інших людей. Це сприяє ефективній взаємодії та підвищує рівень розуміння між співрозмовниками.

Крім того, варто бути відкритим для нових знайомств та досвідів, що сприяє розвитку соціальної компетентності та розширенню соціальної мережі. Спілкування з новими людьми дозволяє отримувати нові ідеї та перспективи, а також виробляти вміння взаємодіяти з різними типами особистостей.

ВИСНОВКИ

1. Соціальна компетентність є важливим аспектом життя людини, оскільки вона визначає її здатність ефективно взаємодіяти з іншими людьми і пристосовуватися до соціального середовища. Ця навичка включає в себе розуміння соціальних норм і правил, емпатію, комунікативність, навички спілкування та вміння розв'язувати конфлікти.

Соціальна компетентність відіграє важливу роль у всіх сферах життя людини. У соціальному середовищі вона допомагає утримувати стабільні стосунки з різними людьми, будувати міцні міжособистісні зв'язки і знаходити спільну мову з оточуючими. Компетентність у взаєминах з іншими людьми сприяє підвищенню самооцінки і впевненості в собі, що має позитивний вплив на загальний розвиток особистості.

У робочому оточенні соціальна компетентність допомагає встановлювати ефективну комунікацію з колегами, керівниками і клієнтами. Вміння слухати, висловлювати свої думки і брати до уваги потреби інших людей сприяє покращенню робочого колективу і досягненню спільних цілей.

У особистому житті соціальна компетентність допомагає побудувати здорові стосунки в родині, з друзями та партнером. Здатність до емпатії і розуміння інших людей сприяє створенню гармонійного оточення і підтриманню позитивних зв'язків.

Висновуючи, соціальна компетентність є необхідним елементом успішного функціонування в суспільстві. Вона сприяє побудові міцних і гармонійних взаємин з іншими людьми, розвитку ефективної комунікації, розумінню і визнанню потреб та емоцій інших осіб. Соціальна компетентність допомагає людині бути більш адаптивною і пристосовуватися до різних соціальних ситуацій, сприяє збільшенню її самооцінки і впевненості в собі

2. Соціальна адаптація є процесом, за допомогою якого індивід пристосовується до вимог та очікувань соціального середовища, в якому він функціонує. Ця проблема становить важливий аспект дослідження в соціології

та психології, оскільки вона впливає на життя людей і формує їхню соціальну ідентичність.

Процес соціальної адаптації може бути викликаний зміною середовища, наприклад, коли людина мігрує в іншу країну, переходить на нову роботу або вступає до нової соціальної групи. Цей процес може бути складним, оскільки індивід повинен засвоїти нові соціальні норми, цінності та правила поведінки, а також забезпечити взаємодію з іншими людьми.

У теорії соціальної адаптації акцентується увага на взаємодії між індивідом та його соціальним середовищем. Це включає адаптацію до соціальних ролей, виконання вимог соціальної системи, розвиток соціальних навичок та набуття соціальної компетентності.

Проблема соціальної адаптації має різні аспекти, такі як емоційна адаптація (впорядкування власних емоційних реакцій на нові ситуації), соціальна інтеграція (включення в соціальну структуру та отримання підтримки від соціального оточення) та культурна адаптація (асиміляція нових культурних елементів та збереження власної культурної ідентичності).

3. На основі емпіричного дослідження ролі багатовимірних відеоігор у формуванні соціальної компетентності та їх впливу на соціальну адаптацію в ігрових спільнотах можна стверджувати, що використання багатовимірних відеоігор може мати як позитивний, так і негативний вплив на соціальну компетентність та соціальну адаптацію гравців. Результати показали, що правильно організована гра може сприяти розвитку соціальних навичок, комунікабельності, співпраці та лідерства. Гравці, які активно взаємодіють у віртуальних спільнотах, можуть набути навичок ефективного спілкування, вирішення конфліктів та побудови взаємовигідних стосунків.

Однак, виявлено також потенційні негативні наслідки використання відеоігор на соціальну компетентність та соціальну адаптацію. Деякі гравці можуть стикатися з проблемами залежності, відчуження від реального світу та зниженням соціальних навичок у позаігровому житті. Це може впливати на їх

здатність до соціальної адаптації та взаємодії з іншими людьми в реальному оточенні.

Таким чином, важливо підкреслити, що успішна соціальна компетентність та соціальна адаптація в ігрових спільнотах залежать від раціонального та відповідального використання відеоігор. Організація міркувань, встановлення меж та контроль над часом, витраченим на гру, можуть допомогти гравцям забезпечити баланс між грою та іншими аспектами їхнього життя. Також важливо підтримувати здорові соціальні зв'язки поза віртуальним середовищем і набувати соціальний досвід через реальні взаємодії з людьми.

4. Тренінг з розвитку соціальних навичок та адаптації в ігрових спільнотах є цінним і ефективним інструментом для учасників. Він допомагає розширити їхні соціальні навички, такі як комунікація, співпраця, вирішення конфліктів та емпатія. Тренінг надає можливість учасникам усвідомити важливість цих навичок у створенні позитивної та гармонійної атмосфери в групі.

Важливим аспектом тренінгу є практичний підхід, який дозволяє учасникам застосовувати вивчені навички у реальних ситуаціях. Різноманітні вправи, рольові ігри та обговорення стратегій сприяють практичному використанню та закріпленню навичок учасників.

Заключний етап тренінгу, який включає стимулювання учасників до формулювання особистих цілей та плану дій, дозволяє їм поставити перед собою конкретні завдання для подальшого розвитку соціальної компетентності та адаптації. Тренінг може бути адаптований та модифікований залежно від потреб та цільової аудиторії, що робить його гнучким і пристосованим до конкретних вимог та умов учасників.

Загалом, тренінг з розвитку соціальних навичок та адаптації в ігрових спільнотах є цінним інструментом, який допомагає учасникам стати більш компетентними та адаптованими в соціальних взаєминах, що сприяє покращенню якісного взаємодії в групі.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Богдан М. С. Психологічні особливості спілкування залежних від соціальних мереж: Психологія і соціологія: проблеми практичного застосування. 2018. 25-29 с.
2. Ботьбот Т. Ю. Психічні та поведінкові розлади в осіб молодого віку з комп'ютерною залежністю (клініка, корекція та профілактика): автореф. дис. на здобуття наукового ступеня кандидата медичних наук, К., 2019. 36 с.
3. Варецька О. В. Розвиток соціальної компетентності вчителя початкової школи у системі післядипломної педагогічної освіти: монографія. Запоріжжя: Кругозір, 2015. 532 с.
4. Вакуліч Т. М. Інтернет-залежність як новий вид адитивної поведінки, Психологія: НПУ імені М.П. Драгоманова, Вип.7(31), 2019, 22 с.
5. Вінтюк Ю. Психологічні закономірності виникнення залежності у шкільному віці та способи протидії їм: Здоровий спосіб життя. 2018. № 34. 13-20 с.
6. Вікова та педагогічна психологія: К, Просвіта, 2021, 416 с.
7. Волошин, С. М. Особливості змісту соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб до нового соціального середовища. Наукові записки Національного університету Острозька академія. Серія: Психологія, (9), 2019, 73-76.
8. Гайдук, Н. С. Психологія самотності та проблеми адаптації особистості. Актуальні напрями практичної психології і психотерапії: матеріали VIII Міжнар. наук.-практ. конф. молодих вчених, студентів та аспірантів. Харків: ХНУВС, 2020. 45-48 с.
9. Глебова Н. І. Специфіка соціальної компетентності фахівців водного транспорту в умовах сучасного ринку праці: дис. д-ра соц. наук: спец. 22.00.04 «Спеціальні та галузеві соціології», Класичний приватний університет, Запоріжжя: 2019. 473 с.

10. Глущенко С. Д. Соціально-психологічні особливості Інтернетаддиктивної поведінки особистості, Молодь: освіта, наука, духовність: тези доповідей. Частина I. К.: Університет «Україна», 2018. 547 с.
11. Грабар Н. Г. Соціально-психологічні проблеми спілкування у віртуальній реальності: Бібліотекознавство. Документознавство. Інформологія. 2019. №. 3-4. С. 82-85.
12. Губарєва Д. В. Соціальна компетентність в умовах сучасної початкової школи України. Вісник Університету імені Альфреда Нобеля. Серія «Педагогіка і психологія». 2020. С. 27-34.
13. Гура О. І. Психолого-педагогічна компетентність викладача вищого навчального закладу: теоретико-методологічний аспект: монографія. Запоріжжя: ЗДМУ, 2006. 332 с.
14. Данько Ю. А. Соціальні мережі як форма сучасної комунікації: плюси і мінуси. Сучасне суспільство: політичні науки, соціологічні науки, культурологічні науки. 2019. С. 179-184.
15. Докторович М. О. Формування соціальної компетентності старшого підлітка з неповної сім'ї. автореф. дис. канд. пед. наук: спец. 13.00.05 «Соціальна педагогіка»: Ін-т проблем виховання АПН України. Київ, 2007. 19 с.
16. Дідух, М. М. Проблеми й основні напрями адаптації студентів до умов навчання в закладах вищої освіти. Юридична психологія, 25(2), 2019, 61-69.
17. Діагностика комунікативної соціальної компетентності (КСК) - https://stud.com.ua/112586/pedagogika/test_diagnostics_komunikativnoyi_sotsialnoyi_kompetentnosti
18. Зарубінська І. Б. Теоретико-методичні основи формування соціальної компетентності студентів вищих навчальних закладів економічного профілю: автореф. дис. д-ра пед. Наук. Інститут вищої освіти НАПН України. Київ, 2011. 39 с.

19. Карандашева О. В. Робота практичного психолога з учнями, схильними до адиктивної поведінки. Тренінгові, соціально-реабілітаційні і навчальні програми із формування здорового способу життя в учнівської, студентської молоді. К.: Ніка-Центр, 2018. С. 59-67.
20. Камінська О. В. Психологічні детермінанти формування інтернет-залежності. Збірник наукових праць «Проблеми сучасної психології». 2018. №. 22. 195-203.
21. Камінська О. В. Результати експериментального дослідження інтернет-залежності за допомогою методики незакінчені речення. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки. 2019. №. 1 (1). С. 180-185.
22. Камінська О. В. Чинники інтернет-залежності сучасної молоді. Наука і освіта, 2021. №5. С. 141-146.
23. Ковальчук, В. А. Соціальна компетентність: проблема визначення. Наукові записки Ніжинського державного педагогічного університету імені Миколи Гоголя. Серія: психолого-педагогічні науки. 2002. №4. С. 54-57.
24. Кульчицька А. В. Особливості формування синдрому емоційного вигорання у працівників державних установ. Психічне здоров'я працівників державних установ: Луцьк: Вежа-Друк, 2018. С. 58-77.
25. Кульчицька А. Феноменологія соціальної дезадаптації: теоретичний аспект. Особистість і суспільство: методологія та практика сучасної психології: матеріали VI Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф, Луцьк: ПП Іванюк В. П, 2019. С. 13-15
26. Лиля М. М., Андріяшина Н. В. Стан дослідження проблеми розвитку уваги у підростаючої особистості//Психологія. Збірник наукових праць. Випуск 1. К., 2018, С.110-114.
27. Литовченко І. В. Діти в Інтернеті: як навчити безпеці у віртуальному світі. К: Видавництво ТОВ «Видавничий будинок «Аванпост-Прим», 2020. 48 с.

28. Лепіхова Л. Соціально-психологічна компетентність у психологічній взаємодії. Вища освіта України: 2004. № 3. С. 16-21.
29. Методика розроблення професійних стандартів. Наказ Міністерства соціальної політики України 22.01.2018 № 74 URL:<https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0165-18/ed20180122#n23>
30. Методика діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса і Р. Даймонда - <http://um.co.ua/14/14-5/14-55250.html>
31. Малоголова О. Інтернет-залежність та її вплив на підлітків //Актуальні проблеми психології. 2019. Т. 1. С. 89-94.
32. Назар М. М. Особливості психологічного впливу навчання через мережу Інтернет. Проблеми загальної та педагогічної психології. К.: 2018. Т. 10, вип. 5. С. 409-418.
33. Петрунько О. В. Соціалізація студентів у віртуальних соціальних мережах: актуальність проблеми. Педагогічний процес: теорія і практика: Збірник наукових праць. Серія Психологія. Вип. 3. К.: Едельвейс, 2016. С. 72-77.
34. Петрунько О. В. Діти і медіа: Соціалізація в агресивному медіасередовищі: Монографія. 2-ге видання. Ніжин: Аспект-Поліграф, 2011. 480 с.
35. Петрунько О. В. Вікові ризики медіасоціалізації. Практичний психолог: школа», 2013. № 12. С. 4-11.
36. Словник іншомовних слів. Уклад.: С. М. Морозов, Л. М. Шкарапута. К.: Наукова думка, 2000. 680 с.
37. Субіна О. О. Формування соціальної компетентності майбутніх викладачів гуманітарних спеціальностей в умовах магістратури: дис. ... канд. пед. Наук. Національний педагогічний університет ім. М.П. Драгоманова. Київ. 2015. 248 с.
38. Тест для виявлення ігрового розладу - <https://do-i-play-too-much-videogames.com/survey/wznn9s7zcy7r/8yr8wul6lop4>

39. Федотова Т. В. Суб'єктивне благополуччя як показник психічного здоров'я особистості. Психічне здоров'я працівників державних установ. Луцьк: Вежа-Друк, 2018. С.43-58 с.
40. Флярковська, О. В. «Формування соціальної компетентності у підлітковому віці.» Наукові записки Малої академії наук України 2 (18) (2020): 81-87.
41. Холковська, І., О. Московчук. «Особливості соціокультурного освітнього простору як чинника формування соціальної компетентності студентів.» Сучасні інформаційні технології та інноваційні методики навчання в підготовці фахівців: методологія, теорія, досвід, проблеми 52 (2018): 430-434.
42. Шахрай В. М. Теоретико-методичні засади формування соціальної компетентності учнів основної і старшої школи засобами театрального мистецтва: дис. ... д-ра пед. наук. Київ. 2016. 534 с.
43. Шимко, Ія Миколаївна, and Інна Олександрівна Талаш. «Соціальна компетентність-якісна характеристика процесу соціалізації.» (2018).
44. Щепанський, Я. (2010). Формування і розвиток соціальної компетентності особистості. Київ: Либідь, 200 с.
45. Blanco-Herrera, J. A., Gentile, D. A., Rokkum, J. N. Video games can increase creativity, but with caveats. *Creativity Research Journal*, 31(2), 2019, 119-131.
46. Boyd, C. E. The Moderating Role of Social Competence in the Association between Adolescent Mental Health Symptomatology and (Doctoral dissertation, Colorado State University), 2022.
47. Ip, H. H., Wong, S. W., Chan, D. F., Byrne, J., Li, C., Yuan, V. S., Wong, J. Y. Enhance emotional and social adaptation skills for children with autism spectrum disorder: A virtual reality enabled approach. *Computers, Education*, 117, 2018, 1-15.

48. Freud, S. *The Ego and the Id*. New York, NY: W. W. Norton Company, 1961.
49. Fromm, E. *To Have or to Be?* New York, NY: Harper Row, 1976.
50. Dowsett, A., Jackson, M. The effect of violence and competition within video games on aggression. *Computers in Human Behavior*, 99, 2019, 22-27.
51. Dufner, M., Gebauer, J. E., Sedikides, C., Denissen, J. J. Self-enhancement and psychological adjustment: A meta-analytic review. *Personality and Social Psychology Review*, 23(1), 2019, 48-72.
52. Gedviliene G. *Social Competence of Teachers and Students: The Case Study of Belgium and Lithuania*. Kaunas: Vytautas Magnus University. Kaunas, 2012. 106 p
53. Han H.S., Kemple K.M. Components of social competence and strategies of support: considering what to teach and how. *Early Childhood Education Journal*. 2006. Vol. 34, № 3. P. 241–246.
54. Ladd G.W. Social competence: an important educational objective? *Asia-Pacific Journal of Research in Early Childhood Education*. 2007. Vol. 1. № 1. P. 3–37.
55. Horowitz, K. S. (2019). Video games and English as a second language: The effect of massive multiplayer online video games on the willingness to communicate and communicative anxiety of college students in Puerto Rico. *American journal of play*, 11(3), 2019, 379-410.
56. Hemenover, S. H., Bowman, N. D. Video games, emotion, and emotion regulation: Expanding the scope. *Annals of the International Communication Association*, 42(2), 2018, 125-143.
57. Ma H.K. Social competence as a positive youth development construct: a conceptual review. *The Scientific World Journal*. 2012. Vol. 2012. Article ID 287472. 7 p.
58. Mansor, N. S., Chow, C. M., Halaki, M. Cognitive effects of video games in older adults and their moderators: a systematic review with meta-analysis and meta-regression. *Aging, mental health*, 24(6), 2020, 841-856.

59. Monahan K. The development of social competence from early childhood through middle adolescence: Stability and accentuation of individual differences over time. A dissertation of the requirements for the Degree Doctor of Philosophy. Temple University, 2008. 138 p.
60. Monnier M., Tschöpe T., Srbeny C. et al. Occupation-specific social competences in vocational education and training (VET): the example of a technology-based assessment. *Empirical Res Voc Ed Train*, 2016, 10.
61. Muriel, D., Crawford, G. Video games as culture: Considering the role and importance of video games in contemporary society. Routledge, 2018.
62. Merton, R. K. *Social Theory and Social Structure*. The Free Press, 1957.
63. Shi, J., Renwick, R., Turner, N. E., Kirsh, B. Understanding the lives of problem gamers: The meaning, purpose, and influences of video gaming. *Computers in Human Behavior*, 97, 2019, 291-303.
64. Scassellati, B., Boccanfuso, L., Huang, C. M., Mademtzi, M., Qin, M., Salomons, N., ... Shic, F. Improving social skills in children with ASD using a long-term, in-home social robot. *Science Robotics*, 3(21), 2018, eaat7544.
65. Parsons, T. Evolutionary universals in society. *American Sociological Review*, 29(3), 1964, 339-357.
66. Trajkovik, V., Malinovski, T., Vasileva-Stojanovska, T., Vasileva, M. Traditional games in elementary school: Relationships of student's personality traits, motivation and experience with learning outcomes. *PloS one*, 13(8), 2018, e0202172.
67. Livingston, L. A., Colvert, E., Social Relationships Study Team, Bolton, P., Happé, F. Good social skills despite poor theory of mind: exploring compensation in autism spectrum disorder. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 60(1), 2019, 102-110.
68. Losada, L. Reflection and construction of knowledge concerning social skills and social competence. *Revista Caribeña de Investigación Educativa*, 2(1), 2018, 7-22.

69. Recommendation of the European Parliament and of the Council of 18 December 2006 on key competences for lifelong learning. Official Journal of the European Union. 2006. L 394/10. 9 p.

70. Rusilowati, U., Wahyudi, W. The significance of educator certification in developing pedagogy, personality, social and professional competencies. In 2nd Social and Humaniora Research Symposium, 2019, 446-451.

71. Quwaider, M., Alabed, A., Duwairi, R. The impact of video games on the players behaviors: A survey. Procedia Computer Science, 151, 2019, 575-582.

72. West, G. L., Konishi, K., Diarra, M., Benady-Chorney, J., Drisdelle, B. L., Dahmani, L., Bohbot, V. D. Impact of video games on plasticity of the hippocampus. Molecular psychiatry, 23(7), 2018, 1566-1574.

Всього джерел – 72;

Джерел за останні п'ять років – 45 (1, 2, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 14, 16, 19, 20, 21, 22, 24, 25, 26, 27, 31, 32, 39, 40, 41, 43, 45, 46, 47, 50, 51, 55, 56, 58, 61, 64, 67, 68, 70, 71, 72).

Джерел українських авторів за останні п'ять років – 28 (1, 2, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 14, 16, 19, 20, 21, 22, 24, 25, 26, 27, 31, 32, 39, 40, 41, 43).

Джерел зарубіжних авторів за останні п'ять років – 17 (45, 46, 47, 50, 51, 55, 56, 58, 61, 64, 67, 68, 70, 71, 72).

ДОДАТКИ

Додаток А

Діагностика комунікативної соціальної компетентності (КСК)

Текст опитувальника

1. Я добре зрозумів інструкцію і готовий щиро відповісти на питання:
 - а) так;
 - б) не впевнений;
 - в) немає.
2. Я не хотів би знімати дачу:
 - а) в жвавому дачному селищі;
 - б) щось середнє;
 - в) у відокремленому місці, в лісі.
3. Я віддаю перевагу нескладну класичну музику сучасним популярним мелодіям:
 - а) вірно;
 - б) не впевнений;
 - в) невірно.
4. По-моєму, цікавіше бути:
 - а) інженером-сталевиком;
 - б) не знаю;
 - в) драматургом.
5. Я досяг би в житті набагато більшого, якби люди не були налаштовані проти мене:
 - а) так;
 - б) не знаю;
 - в) немає.
6. Люди були б щасливіші, якби більше часу проводили в суспільстві своїх друзів:
 - а) так;
 - б) вірно щось середнє;
 - в) немає.
7. Будуючи плани на майбутнє, я часто розраховую на удачу:
 - а) так;
 - б) важко відповісти;
 - в) немає.

8. «Лопата» так відноситься до «копати», як «ніж» до:
- а) гострий;
 - б) різати;
 - в) точити.
9. Майже всі родичі добре до мене ставляться:
- а) так;
 - б) не знаю;
 - в) немає.
10. Іноді якась нав'язлива думка не дає мені заснути:
- а) так, це вірно;
 - б) не впевнений;
 - в) немає.
11. Я ніколи ні на кого не серджуся:
- а) так;
 - б) важко відповісти;
 - в) немає.
12. При рівній тривалості робочого дня і однаковою зарплатою мені було б цікавіше працювати;
- а) столяром або кухарем;
 - б) не знаю, що вибрати;
 - в) офіціантом в хорошому ресторані.
13. Більшість знайомих вважають мене веселим співрозмовником:
- а) так;
 - б) не впевнений;
 - в) немає.
14. У школі я вважав за краще:
- а) уроки музики (вати);
 - б) важко сказати;
 - в) заняття в майстернях, ручна праця.
15. Мені безумовно не щастить у житті:
- а) так;
 - б) вірно щось середнє;
 - в) немає.
16. Коли я вчився в 7-10 класах, я брав участь у спортивному житті школи:
- а) дуже рідко;
 - б) від випадку до випадку;
 - в) досить часто.
17. Я підтримую вдома порядок і завжди знаю, що де лежить:

- а) так;
- б) вірно щось середнє;
- в) немає.

18. «Втомлений» так відноситься до «роботи», як «гордий» до:

- а) усмішка;
- б) успіх;
- в) щасливий.

19. Я веду себе так, як прийнято в колі людей, серед яких я знаходжусь:

- а) так;
- б) коли як;
- в) немає.

20. У своєму житті я, як правило, досягаю тих цілей, які ставлю перед собою:

- а) так;
- б) не впевнений;
- в) немає.

21. Іноді я з задоволенням слухаю непристойні анекдоти:

- а) так;
- б) важко відповісти;
- в) немає.

22. Якби мені довелося вибирати, я вважав за краще б бути:

- а) лісничим;
- б) важко вибрати;
- в) учителем старших класів.

23. Мені хотілося б ходити в кіно, на різні уявлення і в інші місця, де можна розважитися:

- а) частіше одного разу на тиждень (частіше, ніж більшість людей);
- б) приблизно раз в тиждень (як більшість);
- в) рідше ніж один раз на тиждень (рідше, ніж більшість).

24. Я добре орієнтуюся в незнайомій місцевості: легко можу сказати, де північ, південь, схід або захід:

- а) так;
- б) щось середнє;
- в) немає.

25. Я не ображаюся, коли люди з мене жартують:

- а) так;
- б) коли як;
- в) немає.

26. Мені б хотілося працювати в окремій кімнаті, а не разом з колегами:

- а) так;
- б) не впевнений;
- в) немає.

27. Багато в чому я вважаю себе цілком зрілим людиною:

- а) це вірно;
- б) не впевнений;
- в) це невірно.

28. Яке з даних слів не підходить до двох інших:

- а) свічка;
- б) місяць;
- в) лампа.

29. Зазвичай люди неправильно розуміють мої вчинки:

- а) так;
- б) вірно щось середнє;
- в) немає.

30. Мої друзі:

- а) мене не підводили;
- б) зрідка;
- в) досить часто.

31. Зазвичай я переходжу вулицю там, де мені зручно, а не там, де належить:

- а) так;
- б) важко відповісти;
- в) немає.

32. Якби я зробив корисний винахід, я вважав за краще б:

- а) далі працювати над ним в лабораторії;
- б) важко вибрати;
- в) подбати про його практичному використанні.

33. У мене, безумовно, менше друзів, ніж у більшості людей:

- а) так;
- б) щось середнє;
- в) немає.

34. Мені більше подобається читати:

- а) реалістичні описи гострих військових чи політичних конфліктів;
- б) не знаю, що вибрати;
- в) роман, збудливий уяви і почуття.

35. Моїй родині не подобається спеціальність, яку я вибрав:

- а) так;
- б) вірно щось середнє;

в) немає.

36. Мені легше вирішити важке запитання або проблему:

а) якщо я обговорюю їх з іншими;

б) вірно щось середнє;

в) якщо обмірковую їх на самоті.

37. Виконуючи будь-яку роботу, я не заспокоююся, поки не будуть враховані навіть самі незначні деталі:

а) вірно;

б) середнє;

в) невірно.

38. «Подив» відноситься до «незвичайний», як «страх» до:

а) хоробрий;

б) неспокійний;

в) жахливий.

39. Мене завжди обурює, коли кому-небудь спритно вдається уникнути заслуженого покарання:

а) так;

б) по-різному;

в) немає.

40. Мені здається, що деякі люди не помічають або уникають мене, хоча не знаю, чому:

а) вірно;

б) не впевнений;

в) невірно.

41. У житті не було випадку, щоб я порушив обіцянку:

а) так;

б) не знаю;

в) немає.

42. Якби я працював у господарській сфері, мені було б цікаво:

а) розмовляти з замовниками, клієнтами;

б) щось середнє;

в) вести звіти та іншу документацію.

43. Я вважаю, що:

а) потрібно жити за принципом: «Справі час, потісі годину»;

б) щось середнє між «а» і «в»;

в) жити потрібно весело, не особливо піклуючись про завтрашній день.

44. Мені було б цікаво повністю поміняти сферу діяльності:

а) так;

б) не впевнений;

в) немає.

45. Я вважаю, що моє сімейне життя не гірше, ніж у більшості моїх знайомих:

а) так;

б) важко сказати;

в) немає.

46. Мені неприємно, якщо люди вважають, що я занадто невитриманий і нехтую правилами пристойності:

а) дуже;

б) трохи;

в) зовсім не турбує.

47. Бувають періоди, коли важко втриматися від почуття жалості до самого себе:

а) часто;

б) іноді;

в) ніколи.

48. Яка з наступних дробів не підходить до двох інших:

а) $\frac{3}{7}$;

б) $\frac{3}{9}$;

в) $\frac{3}{11}$.

49. Я впевнений, що про мене говорять за моєю спиною:

а) так;

б) не знаю;

в) немає.

50. Коли люди ведуть себе нерозсудливо й нерозважливо:

а) я ставлюся до цього спокійно;

б) щось середнє;

в) відчуваю до них почуття презирства.

51. Іноді мені дуже хочеться вилятися:

а) так;

б) важко відповісти;

в) немає.

52. При однаковій заробітній платі я волів би бути:

а) адвокатом;

б) важко відповісти;

в) штурманом або льотчиком.

53. Мені подобається робити ризиковані вчинки тільки для забави:

а) так;

б) щось середнє;

в) немає.

54. Я люблю музику:

а) легку, живу;

б) щось середнє;

в) емоційно насичену, сентиментальну.

55. Найважче для мене - це справитися з собою:

а) вірно;

б) не впевнений;

в) невірно.

56. Я віддаю перевагу планувати свої справи сам, без стороннього втручання і чужих порад:

а) так;

б) щось середнє;

в) немає.

57. Іноді почуття заздрості впливає на мої вчинки:

а) так;

б) щось середнє;

в) немає.

58. «Розмір» так відноситься до «сума», як «нечесний» до:

а) в'язниця;

б) грішний;

в) вкрав.

59. Батьки і члени сім'ї часто чіпляються до мене:

а) так;

б) вірно щось середнє;

в) немає.

60. Коли я слухаю музику, а поруч голосно розмовляють:

а) це мені не заважає, я можу зосередитися;

б) вірно щось середнє;

в) це псує мені задоволення і злить мене.

61. Часом мені приходять в голову такі нехороші думки, що про них краще не розповідати:

а) так;

б) важко відповісти;

в) немає.

62. Мені здається, цікавіше бути:

а) художником;

б) не знаю, що вибрати;

в) директором театру або кіностудії.

63. Я волів би одягатися швидше скромно, так, як всі, ніж помітно і оригінально:

- а) згоден;
- б) не впевнений;
- в) не згоден.

64. Не завжди можна здійснити що-небудь поступовими, помірними методами, іноді необхідно прикласти силу:

- а) згоден;
- б) щось середнє;
- в) немає.

65. Я любив школу:

- а) так;
- б) важко сказати;
- в) немає.

66. Я краще засвоюю матеріал:

- а) читаючи добре написану книгу;
- б) вірно щось середнє;
- в) беручи участь в колективному обговоренні.

67. Я віддаю перевагу діяти по-своєму, замість того щоб дотримуватися загальноприйнятих правил:

- а) згоден;
- б) не впевнений;
- в) не згоден.

68. АВ так відноситься до ГВ, як СР до:

- а) ПО;
- б) ОП;
- в) ТУ.

69. Зазвичай я задоволений своєю долею:

- а) так;
- б) не знаю;
- в) немає.

70. Коли приходить час для здійснення того, що я заздалегідь планував і чекав, я іноді відчуваю себе не в змозі це зробити:

- а) згоден;
- б) щось середнє;
- в) не згоден.

71. Нс всі мої знайомі мені подобаються:

- а) так;
- б) важко відповісти;

в) немає.

72. Якби мене попросили організувати збір грошей на подарунок кому-небудь або брати участь в організації ювілейного торжества:

а) я погодився б;

б) не знаю, що зробив би;

в) сказав би, що, на жаль, дуже зайнятий.

73. Вечір, проведений за улюбленим заняттям, приваблює мене більше, ніж жвава вечірка:

а) згоден;

б) не впевнений;

в) не згоден.

74. Мене більше приваблює краса вірша, ніж краса і досконалість зброї:

а) так;

б) не впевнений;

в) немає.

75. У мене більше причин чого-небудь побоюватися, ніж у моїх знайомих:

а) так;

б) важко сказати;

в) немає.

76. Працюючи над чимось, я волів би робити це:

а) в колективі;

б) не знаю, що вибрати;

в) самостійно.

77. Перш ніж висловити свою думку, я вважаю за краще почекати, поки буду повністю впевнений у своїй правоті:

а) завжди;

б) звичайно;

в) тільки якщо це практично можливо.

78. «Кращий» так відноситься до «найгірший», як «повільний» до:

а) швидкий;

б) найкращий;

в) якнайшвидший.

79. Я роблю багато вчинків, про які потім шкодую:

а) так;

б) важко відповісти;

в) немає.

80. Зазвичай я можу зосереджено працювати, не звертаючи уваги на те, що люди навколо мене шумлять:

- а) так;
- б) щось середнє;
- в) немає.

81. Я ніколи не відкладаю на завтра те, що повинен зробити сьогодні:

- а) так;
- б) важко відповісти;
- в) немає.

82. У мене було:

- а) дуже мало виборних посад;
- б) кілька;
- в) багато виборних посад.

83. Я проводжу багато вільного часу, розмовляючи з друзями про тих приємні події, які ми разом переживали колись:

- а) так;
- б) щось середнє;
- в) немає.

84. На вулиці я зупинюся, щоб подивитися швидше на роботу художника, ніж на вуличну сварку або дорожню пригоду:

- а) так;
- б) не впевнений;
- в) немає.

85. Іноді мені дуже хотілося піти з дому:

- а) так;
- б) не впевнений;
- в) немає.

86. Я волів би жити тихо, як мені подобається, ніж бути предметом захоплення завдяки своїм друзям:

- а) так;
- б) вірно щось середнє;
- в) немає.

87. Розмовляючи, я схильний:

- а) висловлювати свої думки відразу, як тільки вони приходять в голову;
- б) вірно щось середнє;
- в) перед тим добряче зібратися з думками.

88. Яке з наступних поєднань знаків має продовжити цей ряд X0000XX000XXX:

- а) Oxxx;
- б) 00XX;
- в) X000.

89. Мені байдуже, що про мене думають інші:

- а) так;
- б) щось середнє;
- в) немає.

90. У мене бувають такі хвилюючі сни, що я прокидаюся:

- а) часто;
- б) зрідка;
- в) практично ніколи.

91. Я кожен день прочитую всю газету:

- а) так;
- б) важко сказати;
- в) немає.

92. До дня народження, до свят:

- а) я люблю робити подарунки;
- б) важко відповісти;
- в) вважаю, що покупка подарунків - кілька неприємний обов'язок.

93. Дуже не люблю бувати там, де немає з ким поговорити:

- а) вірно;
- б) не впевнений;
- в) невірно.

94. У школі я вважав за краще:

- а) російську мову;
- б) важко сказати;
- в) математику.

95. Дехто затаїв злобу проти мене:

- а) так;
- б) не знаю;
- в) немає.

96. Я охоче беру участь у громадському житті, в роботі різних комісій і

т.д. .:

- а) так;
- б) щось середнє;
- в) немає.

97. Я твердо переконаний, що начальник може бути не завжди правий, але завжди має можливість настояти на своєму:

- а) так;
- б) не впевнений;
- в) немає.

98. Яке з наступних слів не підходить до двох інших:

- а) будь-якої;
- б) кілька;
- в) велика частина.

99. У веселій компанії мені буває незручно дуріти разом з іншими:

- а) так;
- б) по-різному;
- в) немає.

100. Якщо я зробив якийсь промах в суспільстві, то досить швидко забуваю про нього:

- а) так;
- б) щось середнє;
- в) немає.

Методика діагностики соціально-психологічної адаптації

К. Роджерса і Р. Даймонда

Інструкція. «У опитувальнику містяться вислови про людину, про її спосіб життя: переживання, думки, звички, стиль поведінки. Їх завжди можна співвіднести з нашим власним способом життя.

Прочитавши або прослухавши черговий вислів опитувальника, порівняйте його до своїх звичок, свого способу життя і оцініть: якою мірою цей вислів може бути віднесений до Вас. Для того, щоб позначити вашу відповідь в бланку, виберіть відповідний, на вашу думку, один з семи варіантів оцінок, пронумерованих цифрами від «0» до «6»:

- «0» – це до мене абсолютно не відноситься;
- «1» - це до мене не відноситься;
- «2» – сумніваюся, що це можна віднести до мене;
- «3» - не наважуюся віднести це до себе;
- «4» – це схоже на мене, але немає упевненості;
- «5» – це на мене схоже;
- «6» – це точно про мене.

Вибраний вами варіант відповіді відзначте в бланку для відповідей в осередку, відповідному порядковому номеру вислову».

Стимульний матеріал.

1. Випробовує незручність, коли вступає з ким-небудь в розмову.
2. Немає бажання розкриватися перед іншими.
3. У всьому любить змагання, змагання, боротьбу.
4. Пред'являє до себе високі вимоги.
5. Часто лає себе за зроблене.
6. Часто відчуває себе приниженим.
7. Сумнівається, що може подобатися кому-небудь з осіб протилежної підлоги.
8. Свої обіцянки виконує завжди
9. Теплі, добрі відносини з тими, що оточують.
10. Людина стримана, замкнута; тримається від всіх трохи осторонь.
11. У своїх невдачах винить себе.
12. Людина відповідальна; на нього можна вважатися.
13. Відчуває, що не в силах хоч що-небудь змінити, всі зусилля марні.
14. На багато що дивиться очима однолітків.
15. Приймає в цілому ті правила і вимоги, яким належить слідувати.

16. Власних переконань і правил не вистачає.
17. Любить мріяти - іноді прямо серед біла дня. Насилу повертається від мрії до дійсності.
18. Завжди готовий до захисту і навіть нападу: «застряє» на переживаннях образ, в думках перебираючи способи помсти.
19. Уміє управляти собою і власними вчинками, примушувати себе, дозволяти собі; самоконтроль для нього - не проблема.
20. Часто псується настрій: накочує смуток, нудьга.
21. Все, що стосується інших, не хвилює: зосереджений на собі; зайнятий собою.
22. Люди, як правило, йому подобаються.
23. Не соромиться своїх відчуттів, відкрито їх виражає.
24. Серед великого збігу народу буває трішки самотньо.
25. Зараз дуже ніяково. Хочеться все кинути, абикуди сховатися.
26. З тими, що оточують зазвичай ладнає.
27. Всього важче боротися з самим собою.
28. Насторожує незаслужене доброзичливе відношення тих, що оточують.
29. У душі — оптиміст, вірить в краще.
30. Людина неподатлива, уперта; таких називають важкими.
31. До людей критичний і судить їх, якщо вважає, що Вони цього заслуговують.
32. Зазвичай відчуває себе не ведучим, а веденим: йому не завжди вдається мислити і діяти самостійно.
33. Більшість з тих, хто його знає, добре до нього носить, любить його.
34. Іноді бувають такі думки, якими не хотілося б ні з ким ділитися.
35. Людина з привабливою зовнішністю.
36. Відчуває себе безпорадним, потребує когось, хто був би поряд.
37. Ухваливши рішення, слід йому.
38. Ухвалює, здавалося б, самостійні рішення, не може звільнитися від впливу інших людей.
39. Переживає почуття провини, навіть коли винити себе |неначе не в чому.
40. Відчуває неприязнь до того, що його оточує.
41. Всім задоволений.
42. Вибитий з колії: не може зібратися, узяти себе в руки, організувати себе.
43. Відчуває млявість; все, що раніше хвилювало, стало раптом байдужим.

44. Урівноважений, спокійний.
45. Розсердившись, нерідко виходить з себе.
46. Часто відчуває себе скривдженим.
47. Людина поривчаста, нетерпляча, гаряча: не вистачає стриманості.
48. Буває, що розпускає плітки.
49. Не дуже довіряє своїм відчуттям: вони іноді підводять його.
50. Досить важко бути самим собою.
51. На першому місці розум, а не відчуття: перш ніж що-небудь зробити, подумає.
52. Що відбувається з ним тлумачить на свій лад, здатний придумати зайвого... Словом - не від миру сього.
53. Людина терпима до людей і приймає кожного таким, який він є.
54. Прагне не думати про свої проблеми.
55. Вважає себе цікавою людиною — привабливим як особа, помітним.
56. Людина сором'язлива, легко тушується.
57. Обов'язково потрібно нагадувати, підштовхувати, щоб довів справу до кінця.
58. У душі відчуває перевагу над іншими.
59. Немає нічого, в чому б виразив себе, проявив свою індивідуальність, своє Я.
60. Боїться того, що подумують про нього інші.
61. Честолюбний, небайдужий до успіху, похвали: у тому, що для нього істотно, прагне бути серед кращих.
62. Людина, у якої зараз багато що гідне презирства.
63. Людина діяльна, енергійна, повний ініціатив.
64. Пасує перед труднощами і ситуаціями, які загрожують ускладненнями.
65. Себе просто недостатньо цінує.
66. За вдачею ватажок і уміє впливати на інших.
67. Відноситься до себе в цілому добре.
68. Людина наполеглива, напориста; йому завжди важливо наполягти на своєму.
69. Не любить, коли з ким-небудь псуються відносини, особливо - якщо розбіжності загрожують стати явними.
70. Довго не може ухвалити рішення, а потім сумнівається в його правильності.
71. Перебуває в розгубленості, все сплуталося, все змішалось у нього.
72. Задоволений собою.
73. Невдачливий.

74. Людина приємна, така, що розташовує до себе.
75. Обличчям, може, і не дуже пригожий, але може подобатися як людина, як особа.
76. Зневажає осіб протилежної підлоги, не зв'язується з ними.
77. Коли потрібне щось зробити, охоплює страх: а раптом — не справлюся, а раптом - не вийде.
78. Легко, спокійно на душі, немає нічого, що сильно б турбувало.
79. Уміє наполегливо працювати.
80. Відчуває, що росте, дорослішає: міняється сам і відношення до навколишнього світу.
81. Трапляється, що говорить про те, в чому зовсім не розбирається.
82. Завжди говорить тільки правду.
83. Стривожений, стурбований, напружений.
84. Щоб змусити хоч щось зробити, потрібно як слід наполягти, і тоді він поступиться.
85. Відчуває невпевненість в собі.
86. Обставини часто вимушують захищати себе, виправдовуватися і обгрунтовувати свої вчинки.
87. Людина поступлива, податлива, м'яка у відносинах з іншими.
88. Людина тямуща, любить роздумувати.
89. Інший раз любить хвастнути.
90. Ухвалює рішення і тут же їх міняє; зневажає себе за безвілля, а зробити з собою нічого не може.
91. Прагне покладатися на свої сили, не розраховує на чийсь допомогу.
92. Ніколи не спізнюється.
93. Переживає відчуття скутості, внутрішньої несвободи.
94. Виділяється серед інших.
95. Не дуже надійний товариш, не у всьому можна вважатися.
96. У собі все ясно, себе добре розуміє.
97. Товариська, відкрита людина; легко сходиться з людьми.
98. Сили і здібності цілком відповідають тим завданням, які доводиться вирішувати; зовсім може справитися.
99. Себе не цінує: ніхто його серйозно не сприймає; в кращому разі до нього поблажливі, просто терплять.
100. Турбується, що осіб протилежної підлоги дуже займають думки.
101. Всі свої звички вважає хорошими.

Додаток В

Тест для виявлення ігрового розладу - створений Всесвітньою організацією охорони здоров'я (ВООЗ)

1. Скільки тобі років?

2. Яка ваша стать?

- Чоловіча

- Жіноча

3. Який ваш поточний статус стосунків?

- у відносинах

- не в стосунках

4. Професійний статус

- працюю

- не працюю

5. Чи грали ви у відеоігри за останні 12 місяців?

- так

- ні

6. Чи грали ви в гру Semeron Online протягом останніх 12 місяців?

- так

- ні

7. Ви професійний гравець (тобто заробляєте на життя відеоіграми)?

- так

- ні

8. Чи плануєте ви найближчим часом стати професійним гравцем?

- так

- ні

9. Скільки годин на тиждень (приблизно) ви проводите за грою?

10. Який приблизний % цих годин припадає лише на вихідні (субота/неділя)?

11. Чи виникали у вас серйозні проблеми в житті через вашу ігрову діяльність протягом останніх 12 місяців?

- так

- ні

12. У який режим ігор ви найчастіше граєте?

- онлайн
- офлайн
- обидва варіанти

13. Який пристрій ви найчастіше використовуєте для ігор?

- консоль
- комп'ютер
- ноутбук
- телефон

14. Я продовжував грати, незважаючи на виникнення негативних наслідків (наприклад, у стосунках, навчанні чи роботі).

- Ніколи - 1
- Рідко - 2
- Іноді - 3
- Часто - 4
- Дуже часто - 5

15. Я все більше віддаю пріоритет грі над іншими життєвими інтересами та повсякденною діяльністю.

- Ніколи - 1
- Рідко - 2
- Іноді - 3
- Часто - 4
- Дуже часто - 5

16. У мене були значні проблеми в житті (наприклад, особисті, сімейні, соціальні, освітні, професійні) через серйозність моєї ігрової поведінки.

- Ніколи - 1
- Рідко - 2
- Іноді - 3
- Часто - 4
- Дуже часто - 5

17. Мені було важко контролювати свою ігрову діяльність.

- Ніколи - 1
- Рідко - 2
- Іноді - 3
- Часто - 4
- Дуже часто - 5

18. Ви граєте, щоб тимчасово втекти або зняти негативний настрій (наприклад, безпорадність, провина, тривога)?

- Ніколи - 1

Рідко - 2

Іноді - 3

Часто - 4

Дуже часто - 5

19. Чи продовжували ви грати, незважаючи на те, що знали, що це спричиняє проблеми між вами та іншими людьми?

Ніколи - 1

Рідко - 2

Іноді - 3

Часто - 4

Дуже часто - 5

20. Чи обманювали ви когось із членів вашої родини, терапевтів чи інших через кількість вашої ігрової діяльності?

Ніколи - 1

Рідко - 2

Іноді - 3

Часто - 4

Дуже часто - 5

21. Чи втратили ви інтерес до попередніх захоплень та інших видів розваг у результаті захоплення грою?

Ніколи - 1

Рідко - 2

Іноді - 3

Часто - 4

Дуже часто - 5

22. Чи систематично ви зазнаєте невдач, намагаючись контролювати або припинити свою ігрову діяльність?

Ніколи - 1

Рідко - 2

Іноді - 3

Часто - 4

Дуже часто - 5

23. Чи відчуваєте ви стурбованість своєю ігровою поведінкою? (Кілька прикладів: чи думаєте ви про попередню ігрову діяльність чи очікуєте наступної ігрової сесії? Чи вважаєте ви, що ігри стали домінуючою діяльністю у вашому повсякденному житті?)

Ніколи - 1

Рідко - 2

Іноді - 3

Часто - 4

Дуже часто - 5

24. Чи відчуваєте ви потребу витратити все більше часу на гру, щоб отримати задоволення чи насолоду?

Ніколи - 1

Рідко - 2

Іноді - 3

Часто - 4

Дуже часто - 5

25. Чи відчуваєте ви більше дратівливості, тривоги чи навіть смутку, коли намагаєтесь зменшити або припинити свою ігрову діяльність?

Ніколи - 1

Рідко - 2

Іноді - 3

Часто - 4

Дуже часто - 5

26. Ви поставили під загрозу або втратили важливі стосунки, роботу чи можливість отримати освіту чи кар'єру через свою ігрову діяльність?

Ніколи - 1

Рідко - 2

Іноді - 3

Часто - 4

Дуже часто - 5

Авторський опитувальник

Доброго дня, шановний респондент! Просимо Вас, пройти це опитування. Звертаємо Вашу увагу на те, що опитування здійснюється анонімно! Дякуємо за допомогу!

1. Вкажіть ваш вік:

Від 18 до 25 років

Від 26 до 35 років

Від 36 до 45 років

Від 46 до 55 років

Більше 56 років

2. Скільки часу в день ви витрачаєте на відеоігри?

До 1 години

Від 1 до 2 годин

Від 2 до 3 годин

Більше 3 годин

Взагалі не витрачаю часу на відеоігри

3. Чи ви застосовуєте відеоігри для вивчення іноземних мов, історії або якоїсь-іншої науки?

Так

Ні

Взагалі не граю у відеоігри

4. Чи ви відправляєте свої власні грошові кошти (донати) на підтримку стримерів, каналів на YouTube, розробку відеоігор або ігрових платформ і т.д.?

Так

Ні

5. Як ви відноситеся до кіберспорту?

Позитивно

Негативно

Нейтрально

6. Чи б хотіли взяти участь у кіберспортивних змаганнях?

Так

Ні

7. Чи б ви хотіли, щоб на вашій роботі були введені елементи гейміфікації (система начислення балів, бонусів, тощо)?

Так

Ні

8. Під час карантину ви почали приділяти більше уваги відеоіграм?

Так

Ні

Взагалі не граю

9. Хотіли б ви прийняти участь у навчальних онлайн-вебінарах (лекціях, семінарах, курсах) з теми відеоігор?

Так

Ні

Можливо, якщо вони будуть безкоштовні