

**ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ПРИВАТНИЙ ЗАКЛАД
«ДНІПРОВСЬКИЙ ГУМАНІТАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ»
НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ІНСТИТУТ**

Кафедра психології

На правах рукопису

СМЕЦЬ ДАНИЛО СЕРГІЙОВИЧ

**ВПЛИВ ВІДЕОГОР НА РІВЕНЬ СТРЕСУ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ
ОСВІТИ**

Спеціальність: 053 Психологія
(код) (назва спеціальності)

Освітня програма Психологія
(назва)

Кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня бакалавра

Науковий керівник:

**Агарков Олег
Анатолійович,**

доктор політичних наук,
професор

РЕКОМЕНДОВАНО ДО ЗАХИСТУ

Протокол засідання кафедри психології

№ 15 від 06.06.2024

Завідувач кафедри психології

Людмила ПРИСНЯКОВА

Нормоконтроль

Наталія СЕРГІЄНКО


Дніпро, 2024

**ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ПРИВАТНИЙ ЗАКЛАД
«ДНІПРОВСЬКИЙ ГУМАНІТАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ»
НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ІНСТИТУТ**

Кафедра психології
Освітній ступінь бакалавр
Спеціальність 053 Психологія
Освітня програма «Психологія»

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри психології

 **Людмила ПРИСНЯКОВА**
«16» червня 2024 року

**ЗАВДАННЯ НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ
СМЕЦЬ ДАНИЛО СЕРГІЙОВИЧ**

1. Тема роботи: **«Вплив відеоігор на рівень стресу здобувачів вищої освіти».**
2. Науковий керівник роботи: доктор політичних наук, професор Агарков Олег Анатолійович
Затверджені наказом вищого навчального закладу від 16.06.2024 року №
3. Термін подання роботи на кафедру: 07.06.2024 р.
4. Мета кваліфікаційної роботи: науково обґрунтувати й емпірично дослідити характер впливу відеоігор на формування стресу здобувачів вищої освіти.
5. Завдання кваліфікаційної роботи:
 1. Провести детальний психологічний аналіз стресу, зокрема його природу, причини та наслідки.
 2. Описати та порівняти основні психологічні підходи до дослідження відеоігор, включаючи їх вплив на психіку.
 3. Вивчити психологічні характеристики здобувачів вищої освіти, зокрема їхню мотивацію, рівень тривожності та стресостійкість.

4. Дослідити психологічні особливості впливу відеоігор на рівень стресу у здобувачів вищої освіти.

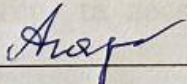
5. Організувати та обґрунтувати методики емпіричного дослідження, включаючи вибір інструментарію та вибірку.


6. Провести аналіз та інтерпретацію результатів дослідження впливу відеоігор на рівень стресу у здобувачів вищої освіти.

7. Розробити корекційну програму для протидії негативному впливу комп'ютерних ігор на рівень стресу у здобувачів вищої освіти.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН ВИКОНАННЯ КВАЛІФІКАЦІЙНОЇ РОБОТИ

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Термін виконання етапів роботи	Примітка
1.	Вступ	січень 2024 р.	виконано
2.	I Розділ	лютий 2024 р.	виконано
3.	II Розділ	квітень 2024 р.	виконано
4.	Робота в цілому	травень 2024 р.	виконано

Науковий керівник  Олег АГАРКОВ

Здобувач вищої освіти  Данило СМЕЦЬ

Дата видачі завдання вересень 2023 р.

АНОТАЦІЯ

Вплив відеоігор на рівень стресу у здобувачів вищої освіти є актуальною проблемою в сучасному світі. Враховуючи зростаючу популярність відеоігор серед студентів, важливо вивчити, як ця форма дозвілля впливає на психологічний стан, особливо на рівень стресу. Згідно з багатьма дослідженнями, використання відеоігор може мати як позитивні, так і негативні наслідки для психологічного здоров'я. З одного боку, відеоігри є засобом розслаблення та зменшення стресу, що сприяє соціалізації та когнітивним здібностям. З іншого боку, надмірний інтерес до відеоігор може призвести до залежності, поганої успішності та підвищеного рівня стресу.

Важливість вивчення впливу відеоігор на рівень стресу здобувачів вищої освіти обумовлена необхідністю розробки ефективних методів профілактики та корекції негативних психологічних наслідків, а також підтримки психологічного благополуччя студентів. У рамках цієї роботи буде проведено психологічний аналіз стресу, розглянуто основні підходи до дослідження відеоігор, та досліджено психологічні характеристики здобувачів вищої освіти.

На основі отриманих результатів будуть розроблені рекомендації щодо організації та обґрунтування методик емпіричного дослідження, проведено аналіз та інтерпретацію даних, а також створено корекційну програму для зменшення негативного впливу відеоігор на рівень стресу.

Усі вищеназвані особливості дослідження впливу відеоігор на рівень стресу, дали нам можливість виділити предмет, об'єкт, цілі і задачі дослідження.

Об'єкт дослідження: психологічний аналіз стресу.

Предмет дослідження: психологічні аспекти впливу відеоігор на рівень стресу здобувачів вищої освіти.

Мета дослідження: дослідити вплив відеоігор на рівень стресу здобувачів вищої освіти.

Основна гіпотеза дослідження є припущення про існування взаємозв'язку між рівнем ігрової залежності та рівнем стресу у здобувачів вищої освіти.

Для досягнення мети дослідження та перевірки гіпотези було поставленні такі завдання:

1. Провести детальний психологічний аналіз стресу, зокрема його природу, причини та наслідки.
2. Описати та порівняти основні психологічні підходи до дослідження відеоігор, включаючи їх вплив на психіку.
3. Вивчити психологічні характеристики здобувачів вищої освіти, зокрема їхню мотивацію, рівень тривожності та стресостійкість.
4. Дослідити психологічні особливості впливу відеоігор на рівень стресу у здобувачів вищої освіти.
5. Організувати та обґрунтувати методики емпіричного дослідження, включаючи вибір інструментарію та вибірку.
6. Провести аналіз та інтерпретацію результатів дослідження впливу відеоігор на рівень стресу у здобувачів вищої освіти.
7. Розробити корекційну програму для протидії негативному впливу комп'ютерних ігор на рівень стресу у здобувачів вищої освіти.

Методи дослідження:

1. Шкала психологічного стресу PSM-25 Л. Леміра, Р. Тесье, Л. Філліона.
2. Бостонський тест на стресостійкість TSA Л. Міллера, А. Сміта.
3. Тест на ігрову залежність DSM Ц.Б. Гранта та С. Е. Воллеса.
4. Шкала психологічного благополуччя RPWB К. Ріфф.
5. Тест САН І. М. Сеченова В. А. Доскіна, Н. А. Лаврентьєва, В. Б. Шарая та М. П. Мірошникова.

Теоретичне значення роботи: результати дослідження можуть бути

використані при викладанні дисциплін загальна психологія, соціальна психологія, вікова психологія та психодіагностика.

Практична значущість: результати дослідження можуть бути використані при розробці тренінгів та психологічних програм для зниження рівня стресу у здобувачів вищої освіти

Апробація результатів дослідження:

1. Ємець Д. С., Науковий керівник: Агарков О. А. «Психологія стресу та способи його подолання». Тема конференції «Розвиток сучасної науки: актуальні питання теорії та практики»: матеріалами V Всеукраїнської студентської наукової конференції м. Тернопіль, Україна 19.04.2024. . ГО «Молодіжна наукова ліга». Вінниця: ТОВ «УКРЛОГОС Груп», 2024. С. 198-199.

2. Ємець Д.С., Науковий керівник: Агарков О.А. «Проблема залежності від відеоігор». Тема конференції «Діджиталізація науки як виклик сьогодення»: матеріалами VI Міжнародної студентської наукової конференції м. Суми, Україна 03.05.2024 ГО «Молодіжна наукова ліга». Вінниця: ТОВ «УКРЛОГОС Груп», 2024.. С. 167-168

ANNOTATION

The impact of video games on stress levels in higher education students is a pressing issue in today's world. Considering the growing popularity of video games among students, it is crucial to examine how this form of entertainment affects their psychological state, particularly their stress levels. According to numerous studies, the use of video games can have both positive and negative effects on psychological health. On one hand, video games serve as a means of relaxation and stress reduction, fostering socialization and cognitive skills. On the other hand, excessive interest in video games can lead to addiction, poor academic performance, and increased stress levels.

The importance of studying the impact of video games on stress levels in higher education students is driven by the need to develop effective methods for preventing and correcting negative psychological consequences, as well as supporting the psychological well-being of students. This work will conduct a psychological analysis of stress, review the main approaches to studying video games, and examine the psychological characteristics of higher education students.

Based on the results obtained, recommendations will be developed for organizing and substantiating empirical research methods, analyzing and interpreting data, and creating a correctional program to mitigate the negative impact of video games on stress levels. All the above-mentioned features of the study on the impact of video games on stress levels have allowed us to identify the subject, object, goals, and objectives of the research.

Object of the research: Psychological analysis of stress.

Subject of the research: Psychological aspects of the impact of video games on stress levels in higher education students.

Aim of the research: To investigate the impact of video games on stress levels in higher education students.

The main hypothesis of the study is the assumption of a correlation between the level of gaming addiction and stress levels in higher education students.

To achieve the aim of the research and test the hypothesis, the following objectives were set:

1. Conduct a detailed psychological analysis of stress, including its nature, causes, and consequences.
2. Describe and compare the main psychological approaches to studying video games, including their impact on the psyche.
3. Study the psychological characteristics of higher education students, particularly their motivation, anxiety levels, and stress resilience.
4. Investigate the psychological characteristics of the impact of video games on stress levels in higher education students.
5. Organize and substantiate the empirical research methodologies, including the selection of tools and sample.
6. Conduct analysis and interpretation of the research results on the impact of video games on stress levels in higher education students.
7. Develop a correctional program to counteract the negative impact of computer games on stress levels in higher education students.

Research methods:

1. Psychological Stress Measure (PSM-25) by L. Lemire, R. Tessier, and L. Filion.
2. Boston Test for Stress Resistance (TSA) by L. Miller and A. Smith.
3. DSM Gaming Addiction Test by C.B. Grant and S.E. Wallace.
4. Ryff Psychological Well-Being Scale (RPWB) by C. Ryff.
5. SAN Test by I.M. Sechenov, V.A. Doskin, N.A. Lavrentieva, V.B. Sharai, and M.P. Miroshnikov.

Theoretical significance of the work: The results of the research can be used in teaching disciplines such as general psychology, social psychology, developmental psychology, and psychodiagnostics.

Practical significance: The results of the research can be used in the development of training and psychological programs to reduce stress levels in higher education students.

Research results approval:

1. Yemets D.S., Scientific supervisor: Aharkov O.A. "Psychology of Stress and Ways to Overcome It." Conference theme "Development of Modern Science: Current Issues of Theory and Practice": materials of the V All-Ukrainian Student Scientific Conference, Ternopil, Ukraine, 19.04.2024. Youth Scientific League. pp. 198-199.

2. Yemets D.S., Scientific supervisor: Aharkov O.A. "The Problem of Video Game Addiction." Conference theme "Digitalization of Science as a Challenge of the Present": materials of the VI International Student Scientific Conference, Sumy, Ukraine, 03.05.2024. Youth Scientific League, Vinnytsia, Vinnytsia region. pp. 167-168.

ЗМІСТ

ВСТУП	11
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ВПЛИВУ ВІДЕОІГОР НА РІВЕНЬ СТРЕСУ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ.....	14
1.1. Психологічний аналіз стресу	14
1.2. Психологічні підходи до дослідження відеоігор	28
1.3. Психологічні характеристики здобувачів вищої освіти.....	33
1.4. Психологічні особливості впливу відеоігор на рівень стресу.....	42
Висновки до першого розділу	52
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ВІДЕОІГОР НА РІВЕНЬ СТРЕСУ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ.....	55
2.1. Організація та обґрунтування методик емпіричного дослідження	55
2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження	61
2.3. Розробка корекційної програми, щодо протидії комп'ютерної залежності серед здобувачів вищої освіти	76
Висновки до другого розділу	80
ВИСНОВКИ.....	83
ПЕРЕЛІК ДЖЕРЕЛ ПОСИЛАННЯ	87
Додаток А.....	
Додаток Б	

ВСТУП

Актуальність дослідження. Сучасні технології, особливо відеоігри, стали невід'ємною частиною життя молоді. Вивчення впливу відеоігор на психологічний стан студентів стає все більш актуальним у світлі зростаючого інтересу до цього виду розваг. Впровадження відеоігор у повсякденне життя здобувачів вищої освіти ставить перед навчальними закладами нові завдання щодо забезпечення психологічного комфорту та успішної адаптації студентів.

Психологічні аспекти впливу відеоігор на здобувачів вищої освіти ще недостатньо вивчені. Однак багато досліджень вказують на потенційний негативний вплив відеоігор на психологічний стан, включаючи можливість підвищення рівня стресу. Таким чином, актуальність дослідження полягає в необхідності розробки способів запобігання та корекції негативного впливу відеоігор на психічне здоров'я здобувачів вищої освіти.

Крім того, навчальні заклади можуть активно втручатися у вплив відеоігор на здобувачів вищої освіти, надаючи альтернативні форми дозвілля та активного відпочинку, а також навчаючи студентів керувати стресом та емоційною регуляцією.

Тому вивчення впливу відеоігор на формування стресу у здобувачів вищої освіти є актуальним науковим напрямком, що вимагає подальшого вивчення і розробки методів втручання з боку освітніх установ.

Об'єкт дослідження: психологічний аналіз стресу.

Предмет дослідження: психологічні аспекти впливу відеоігор на рівень стресу здобувачів вищої освіти.

Мета дослідження: дослідити вплив відеоігор на рівень стресу здобувачів вищої освіти.

Основна гіпотеза дослідження є припущення про існування взаємозв'язку між рівнем ігрової залежності та рівнем стресу у здобувачів вищої освіти.

Для досягнення мети дослідження та перевірки гіпотези було поставленні такі завдання:

1. Провести детальний психологічний аналіз стресу, зокрема його природу, причини та наслідки.
2. Описати та порівняти основні психологічні підходи до дослідження відеоігор, включаючи їх вплив на психіку.
3. Вивчити психологічні характеристики здобувачів вищої освіти, зокрема їхню мотивацію, рівень тривожності та стресостійкість.
4. Дослідити психологічні особливості впливу відеоігор на рівень стресу у здобувачів вищої освіти.
5. Організувати та обґрунтувати методики емпіричного дослідження, включаючи вибір інструментарію та вибірку.
6. Провести аналіз та інтерпретацію результатів дослідження впливу відеоігор на рівень стресу у здобувачів вищої освіти.
7. Розробити корекційну програму для протидії негативному впливу комп'ютерних ігор на рівень стресу у здобувачів вищої освіти.

Методи дослідження:

1. Шкала психологічного стресу PSM-25 Л. Леміра, Р. Тесье, Л. Філліона.
2. Бостонський тест на стресостійкість TSA Л. Міллера, А. Сміта.
3. Тест на ігрову залежність DSM Ц.Б. Гранта та С. Е. Воллеса.
4. Шкала психологічного благополуччя RPWB К. Ріфф.
5. Тест САН І. М. Сеченова В. А. Доскіна, Н. А. Лаврентьева, В. Б. Шарая та М. П. Мірошникова.

Методологічна й теоретична база дослідження:

Дослідження особистості і діяльності: врахування психологічних особливостей здобувачів вищої освіти, їхньої активності та взаємодії з оточуючим середовищем. (К. Абульханова-Славська, Б. Ананьєв, І. Кон, Б. Ломов, С. Максименко, В. Столін та ін.)

Теоретичне значення роботи: результати дослідження можуть бути використані при викладанні дисциплін загальна психологія, соціальна психологія, вікова психологія та психодіагностика.

Практична значущість: результати дослідження можуть бути використані при розробці тренінгів та психологічних програм для зниження рівня стресу у здобувачів вищої освіти

Структура роботи.

Робота складається з вступу, 2 розділів, висновків, практичних рекомендацій, переліку джерел, додатків. Загальний обсяг: 101 с.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ВПЛИВУ ВІДЕОІГОР НА РІВЕНЬ СТРЕСУ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

1.1. Психологічний аналіз стресу

Стрес – це комплекс адаптивних реакцій організму, які виникають у відповідь на різні фактори, що сприймаються як загрози і труднощі. Ці фактори, відомі як стресори, можуть бути фізичними, психологічними або соціальними. Фізичні стресори включають такі події, як травми, хвороби або надмірна фізична активність. Психологічні стресори включають такі події, як іспити, публічні виступи або проблеми у стосунках. Соціальні стресори включають такі явища, як фінансові труднощі, дискримінація та насильство. Стрес може мати як позитивний, так і негативний вплив на організм. Позитивний стрес або еустрес може мотивувати людей до досягнення своїх цілей та підвищення продуктивності. Несприятливий стрес або дистрес може призвести до різних проблем зі здоров'ям, включаючи тривогу, депресію, хронічний біль та серцево-судинні захворювання [22].

Психологічний аналіз стресу включає вивчення його когнітивних, емоційних і поведінкових компонентів. Когнітивний компонент стресу стосується того, як люди оцінюють стресові події. Емоційний компонент стресу стосується того, як люди відчувають стрес. У свою чергу, поведінковий компонент стресу стосується того, як люди реагують на стрес [21].

У цьому розділі ми розглянемо основні теорії стресу і їх авторів, проаналізуємо результати сучасних досліджень стресу. Цей огляд дозволить нам краще зрозуміти механізми реагування на стрес і виявити функції і потенційні ризики, пов'язані з ігровою діяльністю в контексті освітнього середовища.

Першим хто ввів поняття стресу був Ганс Сер'є, видатний Канадський ендокринолог з Австрії, вперше ввів поняття «стрес» в науковий обіг в 1936 році. Його робота стала основною в області вивчення фізіологічних і психологічних реакцій на стресори. Сельє запропонував теорію синдрому загальних показань (GAS), яка описує універсальну реакцію організму на різні стресори.

Синдром загальних показань. Сельє розробив концепцію синдрому загальних показань, яка передбачає, що організм проходить через 3 стадії, коли піддається стресу. До цих стадій належать:

Стадія тривоги:

- Опис: Це перша реакція організму на стресор. На цьому етапі активується система "бій або Втеча", що супроводжується викидом інших гормонів стресу, таких як адреналін та кортизол.
- Фізіологічні зміни: частішає серцебиття, підвищується кров'яний тиск, мобілізуються енергетичні ресурси організму.
- Психологічні реакції: у людини можуть виникати тривога, озноб, почуття загрози або паніка.

Опір: (стадія резистентності):

- Опис: Якщо стрес-фактор продовжує впливати, організм переходить у фазу резистентності, коли він адаптується до постійної присутності стресу.
- Фізіологічні зміни: рівень гормонів стресу стабілізується на більш високому рівні, ніж зазвичай, що дозволяє організму більш ефективно справлятися зі стресовими факторами.
- Психологічна реакція: на цьому етапі людина може відчувати себе більш стійкою до стресу, але цей опір вимагає значних витрат енергії.

Стадія втоми:

- Опис: якщо стрес-фактор продовжує впливати протягом тривалого часу, а ресурси організму виснажуються, починається стадія перевтоми.
- Фізіологічні зміни: на цьому етапі відбувається збій у функціонуванні різних систем організму, що може привести до різних захворювань, таким як проблеми з серцево-судинною системою, ослаблення імунітету.
- Психологічні реакції: людина може відчувати сильну втому, депресію, занепокоєння, зниження мотивації, адаптивності.

Теорія Сельє зробила важливий внесок у розуміння стресу та його впливу на організм людини. Це дозволяє фахівцям в області медицини і психології краще розуміти, як організм реагує на стресові ситуації, управляти стресом і запобігати його негативні наслідки.

Однією з найважливіших робіт Ганса Сері є книга "стрес у житті" (1956), в якій він детально описав свої дослідження та теорію стресу. У книзі Сельє пояснює механізми стресу, його фізіологічні та психологічні симптоми, а також пропонує методи боротьби зі стресом. Його дослідження продовжують мати значний вплив на дослідження в психології, медицині та інших суміжних галузях.

Теорія стресу Ганса Сельє використовується для розробки програм управління стресом, профілактики стресових розладів і поліпшення загального самопочуття людей. Дослідження, засновані на теорії Сельє, знайшли застосування в різних областях: медицині, психології, спорті, освіті, бізнесі і т. д. Також робота Ганса Сельє дала базове уявлення про природу стресу та його вплив на організм. Його теорія синдрому загальних симптомів залишається основою вивчення стресу та основою для подальних досліджень феномену стресу [23].

Вивчаючи поняття стресу, також важливо виділити ім'я Річарда Лазаруса та його когнітивно-апраксійної теорії стресу. Річард Лазарус, один з провідних психологів ХХ століття, зробив значний внесок у

вивчення стресу і способів його подолання. Його теорія когнітивної апраксії про стрес є однією з найвпливовіших моделей, що пояснюють, як люди сприймають та реагують на стресові ситуації.

За Лазарусом, стрес виникає в результаті когнітивної оцінки ситуації. При початковій оцінці людина швидко визначає, чи є ситуація потенційно небезпечною чи безпечною. Якщо ситуація сприймається як загрозна, проводиться вторинна оцінка, в ході якої аналізуються ресурси і способи боротьби зі стресом [29].

Одним з ключових понять теорії Лазаруса є копінг, або стратегія подолання стресу. Він стверджує, що вибір стратегій подолання стресу впливає на психологічний стан та наслідки. Людина може застосовувати різні стратегії, такі як планування, пошук підтримки та уникнення, залежно від характеру стресора та власних ресурсів.

Лазарус також звертає увагу на суб'єктивність оцінки стресу, підкреслюючи, що кожна людина сприймає ситуацію по-різному в залежності від своїх переконань, цінностей і досвіду. Це означає, що одна і та ж ситуація може викликати стрес як у однієї людини, так і в іншій.

У роботі «психологічний стрес і процес копіювання» (1966) Лазарус вивчав психологічні та фізіологічні процеси, які вплинули на психологію стресу і стали основою для подальших досліджень в цій області.

Підходи Річарда Лазаруса до розуміння стресу та стратегії подолання можуть бути застосовані і у вивченні впливу відеоігор на рівень стресу здобувачів вищої освіти. Дослідження в цьому напрямку можуть допомогти краще зрозуміти, які саме аспекти гри сприяють стресу, а які зменшують його, а також які стратегії копіngu можуть бути найбільш ефективними для подолання стресу, пов'язаного з ігровою діяльністю.

Річард Лазарус зробив значний внесок у розвиток психології стресу та способів його подолання, і його теорія залишається актуальною та важливою для розуміння психологічних аспектів стресу в сучасному світі, включаючи вплив відеоігор на здобувачів вищої освіти.

Також важливо виділити Сбюзана Фолкмана. Він разом з Річардом Лазарусом зробили значний внесок у вивчення стресу та способів його подолання. Їх спільні дослідження стратегій подолання стресу - дозволили нам глибше зрозуміти, як люди реагують на стресові ситуації та які стратегії можуть допомогти нам ефективніше справлятися зі стресом.

Фолкман і Лазарус розробили різні методи оцінки стратегій подолання, що дозволяють їм систематизувати та класифікувати ці стратегії на основі їх ефективності та контексту їх використання. Вони визначили різні типи стратегій подолання, включаючи проблемно-орієнтовані, емоційно-орієнтовані та орієнтовані на майбутнє, та досліджували вплив на Психологічне благополуччя людини в різних ситуаціях.

Їхня робота «стрес, оцінка та подолання» (1984) є однією з основоположних у галузі психології стресу. У цій книзі вони представили результати своїх досліджень, описали свій вплив на стресові ситуації та проаналізували різні стратегії подолання. Таке всебічне дослідження дозволило нам не тільки поглибити наше розуміння механізму виникнення стресу і способів його подолання, а й розробити ефективні способи, які допомагають людям справлятися з ним.

Стрес стає все більш поширеним у світі, і роботи Фолкмана та Лазаруса залишаються актуальними та затребуваними. Їх дослідження допомагають професіоналам у галузі психології, медицини та освіти розробляти ефективні стратегії, які допомагають людям справлятися зі стресом та його наслідками.

Вивчаючи вплив соціальних та культурних факторів на стрес важливо виділити імена Джона Касла та Аарона Антоновського. Вони зробили важливий внесок у розуміння впливу соціальних та культурних факторів на стрес. Їхня робота допомогла нам краще зрозуміти, як соціальне оточення та культурні особливості впливають на наше сприйняття стресових ситуацій і як ми з ними справляємося.

Аарон Антоновський розробив концепцію "почуття послідовності", яка пояснює здатність людини сприймати своє життя як впорядковане, зрозуміле та передбачуване. Він стверджував, що рівень "усвідомлення сенсу" впливає на те, як людина сприймає та справляється зі стресовими ситуаціями. Чим вище рівень "відчуттів", тим легше людина адаптується до стресу і зберігає психічне здоров'я.

Джон Касл провів дослідження, спрямоване на виявлення того, як соціальні фактори, такі як соціальна підтримка, економічний статус та соціальне оточення, впливають на рівень стресу у людей. Він показав, що підтримка сім'ї, друзів і суспільства може значно знизити рівень стресу і сприяти психічному благополуччю.

Робота Джона Касла та Аарона Антоновського важлива для розуміння соціальних та культурних аспектів стресу. Вони показали, що стрес залежить не тільки від індивідуальних особливостей людини, але і від його соціального оточення і культурних цінностей. Їх дослідження допомогли виявити фактори, що сприяють адаптації до стресу та збереженню психічного здоров'я.

Концепція "розуміння" та соціальної підтримки широко використовується в сучасній психологічній та медичній практиці для розробки програм зменшення стресу та поліпшення психічного благополуччя, їх робота залишається актуальною та затребуваною, а її вплив на розуміння стресу продовжує розширюватися в різних сферах людської діяльності.

Стрес-це складний психофізіологічний стан, який виникає у відповідь на різні несприятливі фактори, які називаються стресорами. Це можуть бути, наприклад, втрата роботи, стихійні лиха або уявні загрози. Стрес може мати як позитивний, так і негативний вплив на організм. Для того щоб зрозуміти що являє собою стрес, ми розглянемо 3 основні елементи стресу: когнітивний ,поведінковий ,емоційний компоненти стресу.

Когнітивний компонент стресу являє собою складний процес оцінки, інтерпретації та прогнозування стресових подій. Цей процес ґрунтується на суб'єктивному сприйнятті та когнітивній обробці інформації, що надходить з навколишнього середовища та зсередини самого індивіда. Оцінка стресової події включає в себе аналіз її інтенсивності, тривалості та непередбачуваності. Чим інтенсивніша, триваліша та непередбачуваніша подія, тим більшою мірою вона буде сприйматися як загроза, що призведе до посилення стресової реакції. Інтерпретація значення стресової події ґрунтується на індивідуальних когнітивних схемах, емоційних реакціях та наявних ресурсах подолання. Люди, які схильні до негативного думок, низької самооцінки та відчуття безпорадності, з більшою ймовірністю інтерпретуватимуть стресові події як більш загрозливі та непереборні, що посилює емоційний та фізіологічний стрес [3].

Прогнозування наслідків стресової події включає в себе очікування її впливу на здоров'я, кар'єру, стосунки та інші сфери життя. Люди, які очікують негативних наслідків, з більшою ймовірністю відчуватимуть тривогу, страх і розчарування, що може призвести до посилення стресу.

Важливо зазначити, що когнітивна оцінка стресу не є статичним процесом. Вона може змінюватися з часом під впливом нових факторів, таких як набуття досвіду подолання стресу, отримання соціальної підтримки, або зміна особистих переконань.

Дослідження чітко продемонстрували, що когнітивна оцінка стресу відіграє ключову роль у модуляції його впливу на організм. Люди, які схильні до негативної оцінки та інтерпретації стресових подій, з більшою ймовірністю відчуватимуть негативні наслідки стресу, такі як тривога, депресія, хронічні захворювання та зниження якості життя [2].

Розуміння когнітивного компонента стресу та його впливу на емоційні та фізіологічні реакції є надзвичайно важливим для розробки ефективних стратегій подолання стресу. Емоційний компонент стресу включає широкий спектр негативних емоцій, таких як тривога, страх, гнів і

розчарування. Ці емоції можуть бути викликані безпосередньо стресовою подією або думками, пов'язаними з нею.

Дослідження показали, що негативні емоції, пов'язані зі стресом, можуть мати значний вплив на організм. Вони можуть призвести до фізіологічних змін, таких як підвищення артеріального тиску, частоти серцевих скорочень і рівня кортизолу. Вони також можуть призвести до психологічних змін, таких як труднощі з концентрацією, прийняттям рішень і запам'ятовуванням [2].

Не менш важливішим компонентом стресу є емоційний компонент стресу. Він являє собою складний каскад негативних емоцій, які виникають у відповідь на стресові події або думки, пов'язані з ними. Ці емоції, такі як тривога, страх, гнів і розчарування, не просто суб'єктивні переживання, а й потужні механізми, що впливають на наш організм на фізіологічному та психологічному рівнях.

Дослідження демонструють, що негативні емоції, викликані стресом, мають далекосяжні наслідки. На фізіологічному рівні вони можуть призвести до каскаду реакцій "бий або біжи", активуючи симпатичну нервову систему. Це призводить до підвищення артеріального тиску, частоти серцевих скорочень, рівня кортизолу та інших фізіологічних змін, які готують організм до боротьби або втечі від сприйнятої загрози [2].

Однак хронічний або надмірний стрес може мати руйнівний вплив на цю систему, виснажуючи ресурси організму та роблячи його більш схильним до захворювань. Постійно підвищений рівень кортизолу може пригнічувати імунну систему, збільшуючи ризик інфекцій та інших проблем зі здоров'ям.

На психологічному рівні негативні емоції, пов'язані зі стресом, можуть значно погіршити когнітивні функції. Людям, які відчувають стрес, може бути важко зосередитися, приймати рішення, запам'ятовувати інформацію та виконувати інші розумові завдання. Це може негативно вплинути на їхню академічну успішність, роботу та особисті стосунки [3].

Крім того, емоційний компонент стресу може призвести до розвитку емоційних розладів, таких як тривога та депресія. Ці розлади можуть значно знизити якість життя людини та потребувати професійного лікування.

Важливо зазначити, що емоційний компонент стресу не є універсальним. Люди по-різному сприймають і реагують на стресові події. Це залежить від багатьох факторів, включаючи особистісні характеристики, життєвий досвід, наявність соціальної підтримки та навички подолання стресу. Розуміння емоційного компонента стресу та його впливу на організм є ключовим для розробки ефективних стратегій подолання стресу.

Також вартий уваги поведінковий компонент стресу. Він являє собою широкий спектр реакцій, які люди демонструють у відповідь на стресові події. Ці реакції можуть варіюватися від уникнення та агресії до саморуйнівної поведінки. Їх можна розглядати як спробу впоратися зі стресом або втекти від нього, але вони часто мають негативні наслідки для життя людини [3].

Уникнення – це поширена поведінкова реакція на стрес, яка полягає в тому, що люди намагаються уникати стресових ситуацій або людей, які їх викликають. Хоча це може здатися тимчасовим полегшенням, уникнення в довгостроковій перспективі може призвести до погіршення стресу та ізоляції.

Агресія – це ще одна поширена поведінкова реакція на стрес, яка може проявлятися у вербальній або фізичній формі. Агресивна поведінка може призвести до конфліктів у стосунках, проблем на роботі та навіть насильства.

Саморуйнівна поведінка – це найнебезпечніший тип поведінкової реакції на стрес. Вона може включати зловживання психоактивними речовинами, ризиковану поведінку, розлади харчової поведінки та

самопошкодження. Саморуїнлива поведінка може мати руйнівний вплив на фізичне та психічне здоров'я людини.

Важливо зазначити, що не всі люди реагують на стрес однаково. Деякі люди більш схильні до уникнення, інші – до агресії, а треті – до саморуїнливої поведінки. Ці схильності можуть бути обумовлені генетикою, особистим досвідом, навичками подолання стресу та доступністю соціальної підтримки.

Дослідження чітко продемонстрували, що негативні поведінкові реакції на стрес можуть мати значний вплив на життя людей. Вони можуть призвести до проблем у стосунках, роботі та навчанні, а також до погіршення психічного та фізичного здоров'я [21].

Існує безліч психологічних теорій, що прагнуть пояснити, як люди сприймають та реагують на стрес. Деякі з найвідоміших теорій включають:

Теорія когнітивної оцінки стресу, розроблена Річардом Лазарусом та Сузанною Фолкман, стверджує, що сам по собі стрес не виникає від стресових подій, а від того, як люди їх оцінюють та інтерпретують. Іншими словами, саме наше сприйняття та когнітивна обробка інформації про подію визначають, чи будемо ми відчувати її як стресову, і яким буде наш емоційний, поведінковий та фізіологічний [21].

Ключовими елементами цієї теорії є:

- Оцінка стресору: Цей процес включає в себе аналіз інтенсивності, тривалості, новизни, непередбачуваності та контрольованості стресової події. Чим більш інтенсивним, тривалим, новим, непередбачуваним і неконтрольованим здається стресор, тим більшою мірою він буде сприйматися як загроза, що призведе до посилення стресової реакції.

- Інтерпретація значення стресору: Цей процес ґрунтується на індивідуальних когнітивних схемах, емоційних реакціях та наявних ресурсах подолання. Люди, які схильні до негативного мислення, низької самооцінки та відчуття безпорадності, з більшою ймовірністю

інтерпретуватимуть стресові події як більш загрозливі та непереборні, що посилює емоційний та фізіологічний стрес.

- **Очікування наслідків стресору:** Цей процес включає в себе прогнозування впливу стресової події на здоров'я, кар'єру, стосунки та інші сфери життя. Люди, які очікують негативних наслідків, з більшою ймовірністю відчуватимуть тривогу, страх і розчарування, що може призвести до самовиконавчого пророцтва та посилення стресу.

Важливо зазначити, що когнітивна оцінка стресу не є статичним процесом. Вона може змінюватися з часом під впливом нових факторів, таких як набуття досвіду подолання стресу, отримання соціальної підтримки, або зміна особистих переконань.

Дослідження чітко продемонстрували, що когнітивна оцінка стресу відіграє ключову роль у модуляції його впливу на організм. Люди, які схильні до негативної оцінки та інтерпретації стресових подій, з більшою ймовірністю відчуватимуть негативні наслідки стресу, такі як тривога, депресія, хронічні захворювання та зниження якості життя [1].

Теорія транзакційного стресу, розроблена Річардом Лазарусом та Сузанною Фолкман, стверджує, що стрес виникає з невідповідності між вимогами середовища та можливостями людини впоратися з ними.

Іншими словами, стрес виникає не від самих стресових подій, а від того, як ми їх оцінюємо в контексті наших ресурсів та можливостей. Ключовими елементами цієї теорії є:

- **Вимоги середовища:** Це фактори навколишнього середовища, які ставлять перед людиною виклики або створюють тиск. Це можуть бути фізичні (наприклад, шум, спека, холод), соціальні (наприклад, конфлікти, конкуренція, соціальні очікування) або психологічні (наприклад, складні завдання, когнітивний навантаження) фактори.

- **Можливості людини:** Це ресурси та навички, якими людина володіє для подолання стресових вимог. Це можуть бути фізичні (наприклад, здоров'я, витривалість), соціальні (наприклад, підтримка сім'ї та друзів,

навички спілкування), психологічні (наприклад, копінгові механізми, самоповага) та когнітивні (наприклад, інтелект, навички вирішення проблем) фактори.

- Оцінка невідповідності: Цей процес включає в себе аналіз того, наскільки вимоги середовища перевищують можливості людини. Чим більша невідповідність, тим більшою мірою людина буде відчувати стрес.

Важливо зазначити, що теорія транзакційного стресу динамічна. Це означає, що як вимоги середовища, так і можливості людини можуть змінюватися з часом, що може призвести до зміни рівня стресу [31].

Дослідження чітко продемонстрували, що теорія транзакційного стресу має значну прогностичну цінність. Люди, які відчують невідповідність між вимогами середовища та своїми можливостями, з більшою ймовірністю відчуватимуть негативні наслідки стресу, такі як тривога, депресія, хронічні захворювання та зниження якості життя [1].

Теорія психофізіологічного стресу, розроблена Гансом Сельє, фокусується на фізіологічних реакціях організму на стрес. Сельє стверджував, що будь-який сильний подразник, незалежно від його природи, може викликати загальний адаптаційний синдром (ЗАС), який складається з трьох стадій:

- Стадія тривоги: Ця стадія характеризується мобілізацією ресурсів організму для відповіді на стрес. Це може включати підвищення частоти серцевих скорочень, артеріального тиску, рівня цукру в крові та вивільнення гормонів стресу, таких як кортизол і адреналін.

- Стадія опору: Ця стадія характеризується адаптацією організму до стресового фактора. Якщо людина здатна успішно впоратися зі стресом, організм повертається до гомеостазу.

- Стадія виснаження: Ця стадія характеризується виснаженням ресурсів організму, якщо стрес триває занадто довго або є занадто інтенсивним. Це може призвести до фізичного та психічного виснаження, а також до розвитку хронічних захворювань.

Важливо зазначити, що не всі люди проходять через всі три стадії ЗАС. Деякі люди можуть застрягти на стадії тривоги, не можучи впоратися зі стресом. Інші можуть швидко перейти до стадії виснаження, якщо мають слабе здоров'я або недостатньо ресурсів для подолання стресу.

Дослідження чітко продемонстрували, що теорія психофізіологічного стресу має значний вплив на розуміння впливу стресу на здоров'я. Хронічний стрес може призвести до розвитку багатьох захворювань, таких як серцево-судинні захворювання, рак, діабет, аутоімунні захворювання та психічні розлади [1].

Теорія стійкості розроблена Мелісою Вітлок та Ендрю Маккалоу, описує здатність людей адаптуватися та процвітати перед обличчям труднощів, викликів та стресових факторів.

Тобто ця теорія стверджує, що стійкість не є вродженою рисою, а динамічним процесом, який можна розвивати та зміцнювати протягом життя.

Основні аспекти:

- Фактори ризику та захисні фактори: На стійкість людини впливають як фактори ризику, такі як генетика, несприятливий досвід у дитинстві та хронічний стрес, так і захисні фактори, такі як сильні соціальні зв'язки, позитивний самовигляд та навички подолання стресу.
- Динамічний процес: Стійкість не є статичною рисою, а динамічним процесом, який постійно розвивається та змінюється протягом життя. Люди можуть розвивати свою стійкість, стикаючись з викликами та навчаючись на них.
- Багатогранність: Стійкість проявляється в різних сферах життя, включаючи емоційну стійкість, психологічну стійкість, соціальну стійкість та фізичну стійкість.

Теорія стійкості дає цінну перспективу щодо того, як люди справляються з труднощами та викликами. Розуміння цієї теорії може допомогти людям розвивати свою стійкість, що може призвести до

кращого психічного та фізичного здоров'я, а також до більшого успіху в різних сферах життя.

Теорія стресу та копіngu фокусується на тому, як люди впораються зі стресом. Ця теорія стверджує, що не існує універсального підходу до подолання стресу, і те, що працює для однієї людини, може не працювати для іншої [33]. Ключовими елементами цієї теорії є:

Ідентифікація стресорів: Першим кроком у подоланні стресу є визначення того, що викликає у вас стрес. Це може включати такі фактори, як академічне навантаження, фінансові проблеми, стосунки, проблеми зі здоров'ям або інші виклики.

Оцінка методів копіngu: Після того, як людина визначила свої стресори, важливо оцінити методи копіngu. Деякі методи копіngu, такі як фізичні вправи, релаксаційні техніки та соціальна підтримка, є здоровими та ефективними. Інші методи копіngu, такі як зловживання психоактивними речовинами, уникання та негативне мислення, є нездоровими та можуть погіршити стрес.

Розвиток нових методів копіngu: Якщо людина виявила, що використовує нездорові методи копіngu, важливо розвинути нові, здорові методи. Існує багато різних методів копіngu, які людина можете спробувати, тому важливо знайти те, що підходить сама у конкретному випадку[11].

Важливо зазначити, що копінг - це постійний процес. Стресори та методи копіngu можуть змінюватися з часом, тому важливо бути гнучкими та адаптивними.

1.2. Психологічні підходи до дослідження відеоігор

Відеоігри стали невід'ємною частиною сучасного суспільства, особливо серед молоді. Його вплив на психічне здоров'я людини, особливо на рівень стресу, в останні роки був предметом активних досліджень. У цьому розділі представлені основні психологічні підходи до вивчення відеоігор, що використовуються в сучасних наукових дослідженнях.

Першим у списку є когнітивний підхід. Він є одним з основних аспектів вивчення впливу відеоігор на людей. Фокусується на тому, як відеоігри впливають на мислення, емоції, сприйняття, увагу, пам'ять, вирішення проблем та інші когнітивні функції. Відеоігри, як правило, вимагають від гравців швидкого реагування, концентрації та розподілу уваги по декількох об'єктах, що може призвести до поліпшення когнітивних функцій, таких як пильність, переключення уваги та вибіркової уваги.

Дослідження показали, що екшн-ігри можуть покращити пильність, тобто здатність зберігати концентрацію протягом тривалого часу. У свою чергу ігри-головоломки, в яких необхідно зосередитися на важливій інформації та ігнорувати відволікаючі фактори, можуть покращити вибірккову увагу [8].

Також відеоігри можуть впливати на різні типи пам'яті, включаючи робочу пам'ять, довготривалу пам'ять та просторову пам'ять. Дослідження показали, що відеоігри, у яких гравці повинні запам'ятовувати та обробляти інформацію в режимі реального часу, можуть покращити робочу пам'ять. Сюжетні ігри, можуть покращити довготривалу пам'ять, допомагаючи гравцям запам'ятовувати інформацію та події [8].

Своєю чергою, ігри що вимагають просторової орієнтації та розвинений пам'яті, можуть покращити просторову пам'ять. У стратегічних іграх, гравцям доводиться вирішувати, планувати та передбачати складні завдання, що може допомогти покращити навички планування

майбутнього. Таким чином вплив комп'ютерних ігор на когнітивні функції залежить від типу гри, її складності, індивідуальних особливостей гравця і тривалості гри. Важливо пам'ятати що не всі відеоігри однаково корисні для когнітивних функцій.

Другим, але не менш важливим є поведінковий підхід. Він є одним з основних аспектів вивчення впливу відеоігор на людей. Цей підхід фокусується на тому, як ігри впливають на поведінку людини, такі як думки, емоції, дії та реакції.

Однією з найбільш вивчених тем у поведінкових підходах є вплив відеоігор на агресію. Дослідження показують, що жорстокі ігри можуть призвести до посилення агресивних думок і почуттів серед гравців. Було доказано, що жорстокі ігри можуть призвести до збільшення агресивної поведінки, наприклад, до збільшення частоти ударів кулаками по мішках з піском [8].

Вплив відеоігор на агресію – це складна тема і залежить від багатьох факторів: типу гри, її змісту, індивідуальних особливостей гравця, тривалості гри. Не всі дослідження демонізують зв'язок між відеоіграми та агресією. Потрібні додаткові дослідження, щоб краще зрозуміти вплив відеоігор на агресію та розробити ефективні профілактичні заходи.

Крім агресії, відеоігри можуть впливати на інші види антисоціальної поведінки, такі як злодійство, обман і вандалізм. Комп'ютерні ігри, які заохочують антисоціальну поведінку, таку як крадіжка та шахрайство, можуть призвести до толерування такої поведінки [8].

Вплив відеоігор на антисоціальну поведінку є складною проблемою і залежить від багатьох факторів, включаючи тип гри, її зміст, індивідуальні характеристики гравця та тривалість гри. Не всі дослідження показали зв'язок між відеоіграми та антисоціальною декомунізацією. Потрібні додаткові дослідження, щоб краще зрозуміти вплив відеоігор на антисоціальну поведінку та розробити ефективні профілактичні заходи.

Також відеоігри можуть позитивно впливати на поведінку людини, заохочуючи просоціальну поведінку, таку як співпраця, альтруїзм та допомога іншим. Вплив відеоігор на соціальну поведінку є складною проблемою і залежить від багатьох факторів, включаючи тип гри, її зміст, індивідуальні характеристики гравця та тривалість гри. В цьому випадку також потрібні додаткові дослідження, щоб краще зрозуміти вплив відеоігор на соціальну поведінку та розробити рекомендації щодо їх використання для оптимізації особистісного зростання [17].

Третім підходом є гуманістичний підхід. Він є одним з менш поширених, але все ще важливих аспектів вивчення людського впливу. Цей підхід фокусується на тому, як відеоігри впливають на особистісний ріст, самореалізацію та добробут людини.

Відеоігри можуть мати як позитивний, так і негативний вплив на самооцінку. Ігри, в яких гравці можуть досягти успіху та отримати визнання, можуть підвищити їхню самооцінку, особливо для людей з низькою самооцінкою.

Однак є відеоігри, в яких гравці часто зазнають невдач або піддаються критиці, можуть призвести до зниження самооцінки. Також є комп'ютерні ігри, які можуть допомогти людям розвинути свої таланти, реалізувати свій потенціал і стати більш повноцінними. Наприклад вони можуть допомогти розвинути різні навички, такі як вирішення проблем, критичне мислення, творчість та робота в команді. Також ігри також можуть надати людям можливість випробувати себе в нових ролях і ситуаціях. [17].

Четвертим підходом до дослідження відеоігор є систематичний підхід. Він є однією з найбільш перспективних областей вивчення впливу відеоігор на людей. Він на відміну від інших підходів, які зосереджуються на окремих аспектах впливу відеоігор, системний підхід розглядає людину як інтегровану систему, що взаємодіє з навколишнім середовищем. Цей

підхід досліджує, як відеоігри впливають на взаємовідносини з сім'єю, друзями, колегами на роботі та інші соціальними середовищами.

Систематичний підхід дозволяє нам краще зрозуміти, як відеоігри впливають на людей, розробити кращі заходи щодо запобігання негативному впливу відеоігор та створити умови для використання відеоігор на благо людини.

Прикладом застосування систематичного підходу є вивчення залежності від відеоігор. Систематичний підхід дозволяє нам зрозуміти, що залежність від ігор не є результатом індивідуальних людських якостей. Це також пов'язано з соціальними, економічними та культурними факторами.

Враховуючи ці фактори, можна розробити більш ефективні методи профілактики та лікування залежності від комп'ютерних ігор. Систематичний підхід також може бути використаний для вивчення впливу відеоігор на когнітивні функції людини, впливу відеоігор на емоційний стан людини та впливу відеоігор на соціальну поведінку людини.

Використання систематичного підходу може допомогти вам краще зрозуміти, як відеоігри впливають на людей, і розробити кращі стратегії постійного використання відеоігор. Важливо, що систематичний підхід є відносно новим напрямком у вивченні відеоігор, і його подальший розвиток вимагає додаткових досліджень. Систематичний підхід є перспективним напрямком у вивченні впливу відеоігор на людей. Ми можемо краще зрозуміти, як відеоігри впливають на людей, і розробити кращі заходи для запобігання негативному впливу відеоігор [17].

П'ятий підхід це психоаналітичний. Він є одним з найменш поширених, але все ще важливих областей вивчення впливу відеоігор на людей. Він фокусується на тому, як відеоігри впливають на несвідомі процеси, такі як бажання, потреби, страхи та захисні механізми людини.

Відеоігри можуть активувати різні захисні механізми, які ми використовуємо для захисту нашого психічного здоров'я. Наприклад гравці можуть проектувати свої негативні почуття та думки на персонажів гри та ігровий світ.

Гра може дати гравцям можливість відчувати почуття досягнення та почуття перемоги. Відеоігри можуть дати гравцям можливість відчувати себе частиною спільноти, спілкуватися з іншими та заводити друзів. Вона може дати гравцям можливість уникнути реальних проблем і зануритися в інший світ, де вони можуть відчувати себе більш комфортно і безпечно.

Вплив відеоігор на несвідомі процеси людини є складною проблемою, і не всі відеоігри мають однаковий вплив на людей, включаючи тип гри, її зміст, індивідуальні характеристики гравця та тривалість гри.

Надмірний інтерес до відеоігор може призвести до негативних наслідків, таких як порушення сну, проблеми з навчанням та роботою, соціальна ізоляція та депресія.

Спеціалісти рекомендують використовувати відеоігри виважено і свідомо, вибирати ігри, які відповідають вашому віку та інтересам, робити перерви під час ігор, обговорювати ігровий досвід зі своїми близькими і використовувати відеоігри як засіб особистісного зростання, а не як спосіб уникнути реальності.

Відеоігри можуть бути як корисними, так і шкідливими заняттями. Важливо підходити до них з розумом і використовувати їх так, як вони використовуються. Конкретно психоаналітичні підходи до дослідження відеоігор, дають цінну інформацію про те, як ці ігри впливають на несвідомі процеси людини. Важливо використовувати відеоігри не як спосіб піти від реальності, а як інструмент для особистісного зростання [17].

Психологічні дослідження відеоігор використовують різні підходи, включаючи когнітивний, поведінковий, гуманістичний, системний та

психоаналітичний. Кожен з них дає цінну інформацію про те, як відеоігри впливають на людей. Використовуючи їх ми можемо подивитись на проблему комп'ютерних ігор з різних сторін, щоб сформулювати більш об'єктивний та правильний погляд на цю проблему.

1.3. Психологічні характеристики здобувачів вищої освіти

Здобувачі вищої освіти (ЗВО) – це соціальна група людей, які стикаються з навантаженнями, пов'язаними з інтенсивним навчанням, високим рівнем відповідальності, очікуваннями від сім'ї та суспільства і т.д. Цей період може бути джерелом як позитивного, так і негативного стресу. Рівень стресу у людини, що навчається у вищому навчальному закладі, залежить від віку, статі, спеціальності, особистих якостей та інших факторів. Дослідження показали, що значний відсоток зво відчують помірний або високий рівень стресу [12].

Студенти в основному перебувають у віці від 17 до 25 років, переживають періоди бурхливого особистісного розвитку, активного пошуку себе і свого місця в світі. Цей етап життя характеризується низкою психологічних особливостей, які значною мірою впливають на їх поведінку, сприйняття світу та реакцію на стресові фактори.

У цей період у здобувачів вищої освіти активно розвивається логічне мислення, вони вчаться аналізувати інформацію, робити висновки і обґрунтовувати судження. Вони стають здатними до незалежного критичного мислення, що дозволяє їм формувати власні думки та переконання. Збільшується обсяг короткочасної і довготривалої пам'яті, поліпшується механічна і семантична пам'ять. Це дозволяє учням засвоювати велику кількість інформації та запам'ятовувати складні поняття та теорії. Увага стає більш стабільним і сфокусованим, з'являється здатність розподіляти увагу, що дозволяє виконувати кілька завдань

одночасно. Розвивається творча уява, з'являється креативне мислення, створення нових ідей, нестандартні рішення проблем.

Емоційний стан учня може швидко змінюватися під впливом зовнішніх факторів, таких як успіхи або невдачі в навчанні, відносини з однолітками, вчителями, батьками і т.д. вони більш чутливі до критики, несхвалення і несправедливості. Здобувачі вищої освіти гостро реагують на емоції оточуючих і можуть відчувати емоційний дискомфорт в складних ситуаціях. Іноді емоційна нестабільність може призвести до емоційних зривів, депресивних станів і тривоги.

Студенти прагнуть до самостійності, свободи дій та прийняття власних рішень. Вони хочуть позбутися батьківського контролю та опіки, щоб відчувати себе дорослими та відповідальними людьми. Абітурієнтам для здобуття вищої освіти необхідне визнання з боку однолітків, вчителів та батьків. Важливо, щоб вони отримували схвалення своїх дій, досягнень і особистих якостей. Прагнення до самоствердження може привести до суперництва з однолітками, бажанням бути краще за інших, довести свою перевагу [4].

Студенти цікавляться поточними подіями, політичними, економічними та соціальними проблемами. Вони прагнуть бути в курсі того, що відбувається в світі, і формувати власну думку з суспільних питань. Здобувачам вищої освіти необхідно спілкуватися з однолітками, друзями і близькими. Важливо, щоб вони мали соціальний контакт, відчували себе частиною групи та ділилися своїми думками та досвідом. Вони прагнуть не тільки отримати знання і навички, а й реалізувати себе в житті, знайти своє місце в суспільстві, домогтися успіху в навчанні, кар'єрі та особистому житті.

Здобувачі вищої освіти чутливі до впливу людей, що користуються для них авторитетом: вчителів, батьків, друзів, кумирів. Вони можуть переймати власні думки, переконання, вчинки і цінності. Через високу чутливість студенти можуть піддаватися маніпуляціям з боку інших

людей. Вони можуть піддатися тиску, їх можуть змусити робити те, чого вони не хочуть, або поступитися своїми переконаннями. Здобувачі вищої освіти легко піддаються емоціям інших людей, радіють, коли інші щасливі, або засмучуються, коли іншим сумно [7].

Всі ці вікові особливості є загальними і можуть варіюватися в залежності від індивідуальних особливостей особистості. Деякі студенти можуть бути більш емоційно стійкими, більш прагматичними та менш сприйнятливими до авторитету, ніж інші. Розуміння вікових особливостей студентів важливо для вчителів, психологів, батьків та інших людей, які працюють зі здобувачами вищої освіти. Це дозволяє їм краще розуміти свої потреби, дії та реакції на різні ситуації, створюючи сприятливі умови для навчання, розвитку та самореалізації.

На додаток до вищезазначених характеристик, на психологічний стан учня можуть впливати й інші фактори, такі як соціально-економічний статус. Студенти з низьким соціально-економічним статусом можуть частіше відчувати стрес через фінансові труднощі, проблеми з житлом, харчуванням та одягом. Неблагополучні сімейні відносини, конфлікти з батьками і відсутність підтримки з боку близьких людей можуть негативно позначитися на емоційному стані учня. Вони можуть зіткнутися з різними особистими проблемами: проблемами у відносинах з друзями, закоханістю, розчаруванням в собі, самотністю і т.д. всі ці фактори підсилюють вплив вікових особливостей на психологічний стан студентів, що може привести до підвищення рівня стресу [32].

Важливо, щоб здобувачі вищої освіти мали доступ до психологічної допомоги та підтримки. Психологи можуть допомогти вам навчитися справлятися зі стресом, вирішувати особисті проблеми, розвивати навички саморегуляції та емоційної стійкості.

Крім вікових особливостей, на рівень стресу студентів великий вплив роблять і індивідуально-психологічні особливості [25].

Холерики відрізняються підвищеною збудливістю і емоційною нестійкістю. Вони гостро реагують на події і можуть швидко переходити від радості до гніву і повертатися знову. Їм важко переходити з одного на інший і контролювати свої емоції, які в стресових ситуаціях можуть проявлятися як агресія та імпульсивність.

Меланхоліки характеризуються підвищеною чутливістю і вразливістю, схильністю до самоаналізу. Вони повільно реагують на події, схильні довго думати і переживати, і їм важко адаптуватися до нових умов. У стресових ситуаціях меланхолік може втрачати впевненість в собі, впадати в печаль і відчувати почуття відчаю.

Для людини з флегматичного темпераменту характерні спокій і витримка. Вони здатні стримано реагувати на події, контролювати свої емоції і зберігати працездатність в складних ситуаціях. У стресових ситуаціях люди з флегмою зазвичай втрачають контроль над собою і здатні спокійно оцінювати ситуацію.

Сангвініки люди відрізняються активністю, життєрадісністю і оптимізмом. Вони легко пристосовуються до нових умов, швидко переключаються з одного бізнесу на інший і справляються з труднощами. У стресових ситуаціях оптимістичні люди зазвичай зберігають позитивний настрій і шукають шляхи вирішення проблем.

Також на рівень стресу студентів впливає тип нервової системи. Люди з сильною і врівноваженою нервовою системою зазвичай добре справляються зі стресом. Вони володіють високою працездатністю, стійкістю до емоційних навантажень і здатністю швидко відновлюватися після стресових ситуацій [28].

Людина зі слабкою нервовою системою може бути піддана стресу, швидко втомлюватися, відчувати труднощі з концентрацією уваги і втрачати контроль над емоціями. У стресових ситуаціях вони можуть відчувати тривогу, страх і паніку.

Люди з неврівноваженою нервовою системою можуть по-різному реагувати на стрес. У них може спостерігатися підвищена збудливість і дратівливість або, навпаки, апатія і млявість. У стресових ситуаціях вони можуть відчувати різкі перепади настрою і демонструвати непередбачувану поведінку.

Люди з високим рівнем тривожності схильні до постійного занепокоєння і страху перед майбутнім. Вони часто перебільшують небезпеку і бояться невдач і критики. У стресових ситуаціях у таких людей можуть виникати напади паніки і психосоматичні розлади [14].

Крім цього на рівень стресу здобувачів вищої освіти впливає особистісні особливості. Людина із заниженою самооцінкою не вірить в свої сили і здібності, боїться помилитися і зазнати невдачі. Вони часто порівнюють себе з іншими і заздять чужим досягненням. У стресових ситуаціях такі люди можуть повністю втратити віру в себе і впасти в депресію [37].

Людина, схильна до перфекціонізму, переоцінює себе, ставить цілі і прагне виконувати завдання ідеально. Вони болісно реагують на критику і постійно вдосконалюються. У стресових ситуаціях перфекціоністи можуть відчувати провину і страждати від вигорання.

Люди з інтерналізованою траєкторією домінування вважають, що їхнє життя залежить від їхніх дій та рішень. Вони несуть відповідальність за свої вчинки і прагнуть до самореалізації. У стресових ситуаціях вони зазвичай зберігають спокій і шукають шляхи вирішення проблеми.

Екстраверти орієнтовані на зовнішній світ, люблять спілкуватися і бути з іншими людьми. У стресових ситуаціях екстраверти можуть шукати підтримки у друзів та родини. Інтроверти віддають перевагу самотності і потребують тиші і спокою, щоб відновитися. У стресових ситуаціях інтроверти можуть віддати перевагу самотності і переживати тільки власні емоції [40].

Люди з високою самооцінкою впевнені в собі, своїх силах і вміннях. Вони не бояться труднощів, легко справляються зі стресовими ситуаціями і швидко відновлюються. Людина з низькою самооцінкою сумнівається в собі, боїться труднощів, це заважає йому справлятися зі стресом, що може привести до тривалих переживань.

Також у питанні про стрес, дуже важливий фактор це стресостійкість людини. Стресостійкість – це здатність людини протистояти стресовим факторам і зберігати працездатність. Вона залежить від багатьох факторів, включаючи генетичну схильність, життєвий досвід і навички управління стресом. Людина з високою стресостійкістю може контролювати емоції і зберігати спокій в складних ситуаціях. Вони використовують стрес як ресурс, що дозволяє легко адаптуватися до нових умов і досягати поставлених цілей. Люди, які менш стійкі до стресу, швидко втрачають контроль над своїми емоціями, бояться труднощів і сприймають стрес як загрозу, що негативно впливає на їхнє здоров'я і працездатність.

Розуміння індивідуально-психологічних особливостей кожної людини важливо для вчителів, психологів, батьків та інших людей, які працюють з учнями. Ці знання допоможуть краще зрозуміти, як індивідуальні особливості людини впливають на сприйняття стресу і здатність справлятися з ним [18].

Навчання у вищому навчальному закладі-складний і багатогранний процес, який часто стає серйозним випробуванням для студентів. Він супроводжується безліччю стресових факторів, що впливають на їх психологічний стан і загальне самопочуття.

Однією з основних причин стресу є високе академічне навантаження. Студенти постійно засвоюють великий обсяг інформації, готуються до великої кількості іспитів, виконують семестрові реферати. Ці завдання вимагають значних зусиль і уваги до деталей, а стислі терміни виконання збільшують почуття тиску. Підготовка до іспитів і написання рефератів часто забирають багато часу, а студенти працюють ночами, що

обмежує соціальну активність і призводить до фізичної та емоційної перевтоми [26].

Конкуренція у вищих навчальних закладах також відіграє важливу роль у формуванні стресу. Студенти змагаються за найкращі оцінки, стипендії та місця на першокласних програмах та стажуваннях. Це може викликати почуття тривоги і навіть агресивності. Постійні порівняння себе з іншими часто призводять до хронічного стресу і невдоволення собою, негативно позначаючись на психологічному стані.

Страх невдачі – ще один важливий фактор стресу. Здобувачі вищої освіти можуть боятися не скласти іспити, провалити навчання або підвести батьків та вчителів. Цей страх супроводжується почуттям тривоги, депресією та зниженням самооцінки. Студенти, які бояться невдачі, можуть уникати складних завдань або, навпаки, перевтомлюватися, що може призвести до емоційної втоми [27].

Для багатьох студентів перехід до вищої освіти пов'язаний з необхідністю адаптації до нового середовища. Новий спосіб життя, нові соціальні кола та стосунки, а також нові академічні вимоги можуть викликати почуття ізоляції, самотності та тривоги. Проблеми з адаптацією можуть призвести до зниження успішності та загальної задоволеності життям.

Економічні проблеми також можуть значно ускладнити життя студентів. Витрати на проживання, харчування, навчальні матеріали та інші предмети першої необхідності можуть стати серйозним тягарем. Необхідність поєднувати дослідження і роботу збільшує навантаження і стрес. Економічні проблеми можуть викликати хронічний стрес, тривогу та побоювання за майбутнє, а студентам, які змушені працювати, може не вистачати часу на навчання чи відпочинок.

Постійний стрес може мати серйозні наслідки для психологічного стану учня. Хронічний стрес призводить до емоційної перевтоми, коли здобувачі вищої освіти відчувають постійну втому, дратівливість і апатію.

Тривалий стрес може сприяти розвитку депресії та тривожних розладів, які потребують медичного втручання. Це також негативно впливає на навчання, концентрацію уваги та пам'ять, що призводить до зниження успішності. Фізичні проблеми, такі як головний біль, порушення сну та травлення, також можуть бути наслідком стресу [9].

Важливо використовувати різні стратегії подолання, щоб зменшити негативний вплив стресу на студентів. Ефективне управління часом, підтримка соціальних зв'язків, здоровий спосіб життя і допомога фахівців можуть значно поліпшити їх стан. Складіть графік, який дозволить вам збалансувати навчання, роботу та відпочинок, підтримувати та розвивати стосунки з друзями та родиною, регулярні фізичні вправи, збалансоване харчування та повноцінний сон сприяють покращенню загального стану здоров'я та зменшенню стресу. При необхідності ви можете отримати професійну підтримку і консультацію, звернувшись до психолога або психотерапевта [34].

Навчання у вищому навчальному закладі вимагає значних зусиль і часто супроводжується стресом. Але при організації навчального процесу і правильному підході до збереження психічного здоров'я можна знизити негативний вплив і забезпечити нормальне завершення навчання.

Сучасні студенти проводять багато часу в соцмережах та в мережі Інтернет. Це цілком може позначитися на їхньому настрої та психіці:

У мережах вони часто починають порівнювати себе з іншими, що, як відомо, може стати джерелом невпевненості та стресу. Через це може виникнути незадоволеності та неповноцінності.

А ще постійне занурення у віртуальний світ може призвести до залежності, що, безумовно, не найкраще позначиться на навчанні та продуктивності загалом. Також не треба забувати про кібербулінг – адже, на жаль, він теж зустрічається. Отримувати негативні коментарі чи стати об'єктом цифрових нападок може по-справжньому зіпсувати настрій та погіршити емоційний стан [41].

Ситуація з пандемією теж не полегшила студентське життя. Перехід на дистанційну систему змусив усіх кардинально змінювати свої навчальні звички. Це, звичайно, викликало додатковий стрес та вимагало адаптації.

А самотність, пов'язана з відсутністю спілкування наживо, лише посилила почуття ізоляції. І, звісно, страх перед невідомим майбутнім. Адже коли немає ясності, що буде далі, лише посилює занепокоєння.

І ще не можна не згадати культурні та соціальні фактори. Високі очікування суспільства щодо успіху у навчанні тиснуть на багатьох студентів. Іноді сімейний тиск стає нестерпним, особливо, коли від тебе чекають ідеальних результатів та блискучої кар'єри. А відмінності у соціально-економічному статусі можуть призвести до різних викликів та стресів.

Загалом навчання в університеті – це не тільки купа знань, а й цілий спектр стресових ситуацій. Головне – вміти їх долати, використовуючи різні стратегії та отримуючи підтримку там, де це необхідно. Тільки так можна успішно закінчити навчання, зберігши психічне здоров'я та добробут [16].

Студенти вищих навчальних закладів-це особлива група, яка відрізняється своїми психологічними особливостями. На рівень стресу студента впливає багато факторів. Їх можна розділити на 3 категорії.

Велику роль відіграють вікові особливості. Потім відбувається інтенсивний розвиток когнітивних процесів. Здобувачі вищої освіти краще мислять логічно, поліпшується пам'ять, увагу і уяву. Але на цьому тлі часто відбуваються різкі зміни настрою, які впливають на емоційну стабільність.

Самоствердження і прагнення до активного соціального статусу також грають свою роль. Здобувачі вищої освіти прагнуть показати свою незалежність і компетентність, що посилює тиск.

Індивідуальні психологічні особливості кожного студента також впливають на стресостійкість. Темперамент, тип нервової системи, риси характеру і рівень стресостійкості - все це грає свою роль.

Деталі навчання в університеті також не залишають студента без стресу. Високе навчальне навантаження, конкуренція, страх невдачі, проблеми з адаптацією до нового середовища і фінансові труднощі – все це накладає свій відбиток на психологічний стан.

Взаємодія цих факторів формує індивідуальний рівень стресу у кожного студента. Розуміння цих особливостей важливо не тільки для самих здобувачів вищої освіти, а й для вчителів, психологів, батьків та інших осіб, які працюють з ними [36].

Це дозволяє нам розробляти більш ефективні освітні програми, що враховують індивідуальні особливості студентів, створювати хороше навчальне середовище, знижувати рівень стресу, а також надавати своєчасну допомогу і підтримку учням, які зазнають труднощів. Застосування отриманих знань на практиці дозволить підвищити якість освіти і поліпшити якість життя здобувачів вищої освіти.

1.4. Психологічні особливості впливу відеоігор на рівень стресу

Психологічна характеристика впливу відеоігор на рівень стресу у багатогранним і неоднозначним явищем, яке вимагає ретельного аналізу. Відеоігри можуть бути ефективним інструментом для розслаблення, відволікання від проблем та емоційного розслаблення, але надмірне захоплення може призвести до посилення тривоги, агресії, дратівливості та інших негативних наслідків [24].

Одним із позитивних ефектів відеоігор є їх здатність сприяти розслабленню та зниженню рівня стресу. Занурення у віртуальний світ дозволяє людині на деякий час забути про повсякденні проблеми, що може призвести до зниження рівня кортизолу та покращення емоційного

самопочуття. Відеоігри також є безпечним способом вираження таких емоцій, як гнів і розчарування, і можуть допомогти учням впоратися зі стресом. Здатність відчувати себе впевнено і компетентно в грі може підвищити самооцінку і почуття контролю над життям, що, в свою чергу, допомагає знизити стрес [6].

Соціальна взаємодія в грі допоможе вам покращити свій настрій і відчути себе частиною спільноти завдяки соціальній підтримці. Однак відеоігри можуть мати негативний вплив на рівень стресу. Надмірна увага до відеоігор може призвести до нехтування освітою та соціальною відповідальністю, що призведе до почуття провини та тривоги. Атмосфера суперництва в деяких іграх може підвищити рівень тривоги та агресії. Жорстокі ігри можуть негативно впливати на психіку, викликаючи тривогу та страх, особливо у молодих та емоційно вразливих особистостей. У деяких випадках пристрась до відеоігор може перерости в залежність, що призведе до серйозних проблем в особистому і суспільному житті і погіршення здоров'я [15].

Вплив відеоігор на рівень стресу також залежить від індивідуальних особливостей людини. Особисті якості, такі як високий рівень тривожності та неврозів, можуть посилити негативний вплив відеоігор. Різні типи відеоігор по-різному впливають на стрес. Спокійні та медитативні ігри сприяють розслабленню, тоді як енергійні та динамічні ігри можуть посилити тривогу та агресію. Індивідуальний стиль гри також важливий: змагальний стиль посилює стрес, а щадний стиль зменшує стрес. Також важливим є фактор часу, витрачений на гру. Надмірна пристрась призводить до негативних наслідків, від помірних до позитивних [5].

Відеоігри, особливо динамічні та конкурентоспроможні, можуть впливати на когнітивні функції різними способами, і цей вплив може вплинути на жанр гри, на те, як те як гравець проводить за нею час.

Динамічні та конкурентні відеоігри можуть значно покращити когнітивні здібності. Вони стимулюють когнітивну активність,

підвищуючи концентрацію, швидкість реакції та здатність приймати рішення. Наприклад, такі ігри можуть бути особливо корисними для спортсменів, водіїв або тих, хто працює в умовах, що вимагають швидкої реакції. Дослідження показали, що регулярна участь в таких іграх покращує когнітивну гнучкість і здатність до багатозадачності [5].

Деякі відеоігри, особливо стратегічні та засновані на завданнях, можуть допомогти покращити короточасну пам'ять та логічне мислення. Вони корисні для особистостей, які працюють у сферах, де потрібна хороша пам'ять та логічних можливостей аналізу. Ігри, які вимагають стратегічного планування, також покращують просторову пам'ять та навички планування.

Ігри, що стимулюють уяву і нестандартне мислення, можуть сприяти розвитку креативності. Вони особливо корисні людям творчих професій, таких як мистецтво, музика та дизайн. Такі ігри допомагають розвинути здатність генерувати нові ідеї і знаходити нестандартні рішення.

Однак надмірне захоплення динамічними і змагальними відеоіграми може привести до перезбудження, негативно позначається на концентрації уваги, якості сну і емоційному стані. Це особливо шкідливо для дітей та підлітків, нервова система яких ще не повністю сформована. Під час гри важливо регулярно робити перерви, щоб відпочили очі та мозок.

Крім того, пасивне захоплення простими іграми, які не потребують стратегії чи вирішення проблем, може призвести до зниження здатності до глибокого мислення та аналізу. Це особливо шкідливо для людей, які навчаються або працюють у сферах, які потребують критичного мислення та аналітичних здібностей. Тому важливо вибирати відеоігри, що стимулюють пізнавальну активність.

Ще однією проблемою є залежність від відеоігор. Надмірне захоплення ними може привести до розвитку залежності, яка негативно позначається на когнітивних функціях, соціальної адаптації та психологічному благополуччі. Залежність від відеоігор може спричинити

проблеми з концентрацією уваги, пам'яттю та навчанням. Важливо контролювати час, витрачений на гру, і не занурюватися у віртуальний світ настільки, щоб ігнорувати реальне життя [13].

Відеоігри можуть надавати як позитивний, так і негативний вплив на емоційний стан гравців, і цей вплив залежить від жанру ігор, часу, проведеного за грою, та індивідуальних особливостей гравця.

Деякі відеоігри, особливо ті, які пропонують розслаблюючий геймплей та відчуття контролю, можуть тимчасово знижувати рівень стресу та тривоги. Це може бути особливо корисним для людей, які зазнають хронічного стресу, тривоги або депресії. Дослідження показали, що ігри, що сприяють релаксації, можуть знижувати рівень кортизолу, гормону стресу та покращувати загальний настрій. Такі ігри допомагають гравцям відволіктися від повсякденних проблем та знайти тимчасовий притулок у віртуальному світі.

Ігри, засновані на змаганнях, насильстві чи страху, можуть стимулювати викид адреналіну та інших гормонів, що призводить до емоційного збудження. Це може бути корисно для тих, хто шукає гострі відчуття та розваги. Ці ігри часто приваблюють гравців, які бажають випробувати сильні емоції та адреналіновий сплеск. Однак важливо пам'ятати, що надмірне емоційне збудження може бути шкідливим для здоров'я, тому важливо робити перерви та уникати перенапруги.

Багато відеоігор сприяють поліпшенню настрою та загального емоційного стану. Це особливо актуально для людей, які почуваються пригніченими чи самотніми. Дослідження показали, що ігри можуть підвищувати рівень серотоніну та дофаміну, нейромедіаторів, які відповідають за почуття щастя та задоволення. Такі ігри часто пропонують веселі та захоплюючі сюжети, які можуть відволікти від негативних думок та підняти настрій.

Розраховані на багато користувачів онлайн-ігри надають платформу для соціальної взаємодії, що може бути корисно для людей, які шукають

друзів або співтовариство. Ці ігри дозволяють гравцям взаємодіяти з іншими людьми, будувати дружні стосунки та брати участь у спільних завданнях. Дослідження показали, що участь в онлайн-іграх може покращити соціальні навички та зменшити почуття самотності. Гравці часто знаходять в онлайн-спільнотах підтримку та розуміння, що сприяє їхньому емоційному благополуччю.

Надмірне захоплення жорстокими відеоіграми може призвести до підвищення рівня агресії, ворожості та емоційної нестійкості, особливо у сприйнятливих осіб. Це може бути шкідливим як для оточуючих, так і для психічного здоров'я самого гравця. Хоча не всі люди, які грають у жорстокі ігри, стають агресивними, важливо контролювати зміст ігор та їх вплив на емоційний стан.

Надмірне захоплення відеоіграми може призвести до розвитку залежності, що негативно позначається на емоційному стані, соціальній адаптації та психологічному благополуччі. Залежність від відеоігор може виявлятися симптомами, схожими на залежність від наркотиків, такими як потяг, втрата контролю та негативні наслідки для життя. Важливо контролювати час, проведений за грою, і робити регулярні перерви, щоб не занурюватися у віртуальний світ настільки, щоб нехтувати реальним життям.

Деякі відеоігри, особливо складні чи конкурентні, можуть призвести до фрустрації та гніву, що негативно позначається на настрої та емоційному стані гравця. Це може бути особливо проблематично для людей, схильних до стресу та емоційної нестійкості. Важливо вибирати ігри, які відповідають рівню майстерності та не викликають надмірного стресу.

Ігри жанру страху або виживання можуть викликати страх і тривогу, що шкідливо для людей з тривожними розладами, що вже існують. Такі ігри можуть посилювати симптоми тривоги та призводити до підвищеного

рівня стресу. Важливо уникати ігор, що викликають сильні негативні емоції, і вибирати спокійніші та розслаблюючі варіанти [39].

Вплив відеоігор на емоційний стан залежить від багатьох факторів, включаючи жанр гри, інтенсивність використання, вік, стать, особистісні характеристики та психологічний стан гравця. Щоб отримати максимальну користь від відеоігор та мінімізувати ризики, важливо вибирати відповідні ігри, контролювати час, проведений за грою, та робити регулярні перерви. Ігри можуть бути корисним інструментом для зняття стресу та покращення настрою, але важливо дотримуватися балансу і не дозволяти віртуальному світу поглинати реальне життя.

Відеоігри по-різному впливають на риси особистості, залежно від жанру, інтенсивності використання та індивідуальних особливостей гравця [20]. Давайте розглянемо позитивні та негативні наслідки, які вони можуть мати.

Впевненість у собі та самоповага. Успіх у відеоіграх може підвищити впевненість у собі та самооцінку, особливо у людей з низькою самооцінкою. Це може бути корисно тим, хто відчуває труднощі з самоствердженням або турбується про свої здібності. Дослідження показали, що результати ігор можуть підвищити самооцінку та зменшити почуття сорому та соціальної ізоляції.

Багатокористувацькі онлайн-ігри сприяють розвитку соціальної активності та комунікативних навичок. Це особливо корисно для тих, хто шукає нових соціальних зв'язків і хоче покращити свої комунікативні навички. Гра надає платформу для взаємодії з іншими людьми та допомагає розвинути навички командної роботи, спілкування та вирішення проблем.

Ігри, засновані на досягненні цілей і подоланні труднощів, можуть сприяти розвитку мотивації і цілеспрямованості. Це допоможе гравцеві розвинути здатність ставити цілі, планувати і досягати результатів. Такі

ігри стимулюють посидючість і наполегливість, що корисно не тільки в ігровому процесі, але і в реальному житті.

Ігри, які вимагають стратегічного мислення та планування, можуть сприяти розвитку відповідальності та самоконтролю. Такі ігри вчать управляти ресурсами, приймати рішення і дотримуватися правил. Це допоможе гравцеві розвинути дисципліну і здатність до самоорганізації.

Ігри, що стимулюють уяву і нестандартне мислення, сприяють розвитку креативності. Це корисно для людей, які займаються мистецтвом, музикою, дизайном та іншими творчими сферами. Дослідження показали, що такі ігри можуть покращити здатність генерувати нові ідеї та вирішувати проблеми нестандартно [17].

Ізоляція та проблеми в реальному спілкуванні. Надмірне занурення у відеоігри може призвести до ізоляції та труднощів у реальному спілкуванні. Це може негативно позначитися на соціальному житті і психічному здоров'ї людини. Навіть якщо відеоігри виглядають привабливіше, важливо не ігнорувати реальне життя та спілкування з людьми.

Залежність. Надмірний інтерес до відеоігор може привести до розвитку залежності, що негативно позначається на особистісних характеристиках. Залежність від відеоігор проявляється симптомами, подібними до наркотичної залежності: потягом, втратою контролю та негативними наслідками для життя. Важливо контролювати час, витрачений на гру, і робити регулярні перерви.

Агресія і ворожість. Надмірний інтерес до насильницьких відеоігор може підвищити рівень агресії та ворожості, особливо у вразливих людей. Це негативно позначається на психічному здоров'ї і відносинах з іншими людьми. Не всі люди, які грають у насильницькі відеоігри, стають агресивними, але важливо контролювати їх вплив на емоційний стан.

Розчарування і гнів. Деякі відеоігри, особливо складні або змагальні, можуть викликати розчарування та гнів. Це може негативно позначитися

на настрої та емоційному стані гравця. Щоб уникнути надмірного стресу, важливо вибрати гру, яка відповідає вашому рівню майстерності.

Вплив відеоігор на характеристики особистості залежить від багатьох факторів:

- Жанр ігор: різні жанри відеоігор можуть по-різному впливати на індивідуальні особливості. Наприклад, рольові ігри можуть розвивати творчість та співпереживання, тоді як стратегічні ігри сприяють логічному мисленню та плануванню.
- Інтенсивність вживання: надмірний інтерес до відеоігор може мати негативні наслідки, але помірне вживання має позитивний ефект. Вік: Діти та підлітки більш сприйнятливі до впливу відеоігор на їх психологічне самопочуття, тому батькам важливо контролювати ігровий процес.
- Вік: Діти та підлітки більш сприйнятливі до впливу відеоігор на їх особистісні особливості, тому батькам важливо контролювати ігровий процес. Стать: через відмінності в психології та уподобаннях чоловіки та жінки можуть по-різному реагувати на відеоігри.
- Стать: через відмінності в психології та уподобаннях чоловіки та жінки можуть по-різному реагувати на відеоігри.
- Особисті характеристики: Люди з певними рисами характеру, такими як високий рівень тривожності, можуть бути більш сприйнятливими до негативного впливу відеоігор.
- Психічний стан: у людей з психічними розладами симптоми можуть посилюватися, коли вони надмірно захоплюються відеоіграми.

Відеоігри можуть по-різному впливати на психологічне самопочуття людини, залежно від жанру гри, частоти та тривалості ігрового процесу та особистих особливостей гравця. Давайте розглянемо позитивні та негативні наслідки, які вони можуть мати.

Знижує рівень стресу і тривожності. Деякі відеоігри допомагають тимчасово знизити рівень стресу та тривоги завдяки невимушеному геймплею та почуттю контролю. Це особливо корисно для людей, які відчують постійний стрес, тривогу або депресію. Дослідження показали, що такі ігри здатні знижувати рівень кортизолу, гормону стресу, який сприяє поліпшенню настрою.

Настрій покращується. Досягнення у відеоіграх часто викликають позитивні емоції, такі як радість, розвага і почуття виконаного обов'язку. Це особливо важливо для тих, хто відчуває себе пригніченим або самотнім. Дослідження показали, що ігри можуть підвищити рівень серотоніну та дофаміну, нейромедіаторів, відповідальних за ейфорію та задоволення.

Підтримка соціальних зв'язків. Багатокористувацькі онлайн-ігри допоможуть вам підтримувати соціальні зв'язки та спілкуватися з друзями. Це важливо для тих, хто шукає нових друзів або спільність інтересів. Дослідження показали, що такі ігри покращують соціальні навички та зменшують почуття самотності.

Знижують ризик депресії. Помірний інтерес до відеоігор може знизити ризик депресії, особливо у людей з низькою соціальною активністю. Це пов'язано з тим, що відеоігри можуть викликати почуття причетності і позитивні емоції.

Поліпшення когнітивних функцій. Деякі відеоігри можуть покращити когнітивні функції, такі як пам'ять, Увага та швидкість обробки інформації. Це допоможе тим, хто навчається або працює в областях, що вимагають високої концентрації і швидкості мислення.

Розвиток нових навичок. Деякі відеоігри можуть допомогти вам розвинути нові навички, такі як стратегічне мислення, планування та прийняття рішень. Це корисно для тих, хто намагається поліпшити свої розумові здібності.

Поліпшити якість сну. Деякі відеоігри можуть покращити якість сну, допомагаючи розслабитися перед сном. Це корисно для тих, хто страждає безсонням або має труднощі із засинанням.

Залежність. Надмірний інтерес до відеоігор може привести до розвитку залежності, що негативно позначається на психологічному благополуччі. Залежність від відеоігор проявляється симптомами, подібними до наркотичної залежності: потягом, втратою контролю та негативними наслідками для життя. Важливо контролювати час, витрачений на гру, і робити регулярні перерви.

Агресія і ворожість. Надмірний інтерес до насильницьких відеоігор може підвищити рівень агресії, ворожості та емоційної нестабільності. Це може негативно позначитися на відносинах з іншими людьми і на психічному здоров'ї самого гравця. Не всі гравці стають агресивними, але важливо звертати увагу на їх емоційний стан.

Фрустрація і гнів. Деякі відеоігри, особливо складні або змагальні, можуть викликати розчарування та гнів. Це негативно впливає на настрій і емоційний стан гравця. Щоб уникнути надмірного стресу, важливо вибрати гру, яка відповідає вашому рівню майстерності.

Страх і тривога. Ігри "Страх " або " виживання " можуть викликати страх або тривогу і можуть бути шкідливими для людей з існуючими тривожними розладами. Важливо уникати ігор, які викликають сильні негативні емоції.

Вплив відеоігор на рівень стресу у людини може бути багатогранним і неоднозначним. З одного боку, вони можуть стати ефективним інструментом для розслаблення, відволікання від проблем і емоційної розрядки. Деякі ігрові жанри, такі як ті, що забезпечують невимушений ігровий процес та відчуття контролю, можуть тимчасово зменшити стрес і тривогу. Крім того, багатокористувацькі онлайн-ігри - це платформа для соціальної взаємодії, яка може бути корисною для людей, які шукають друзів та спільноту [37].

З іншого боку, надмірне захоплення відеоіграми може призвести до негативних наслідків, таких як тривога, агресія, дратівливість та інші проблеми психічного здоров'я. Жорстокі ігри негативно впливають на психіку і викликають тривогу та страх, особливо у молодих та емоційно вразливих людей.

Вплив відеоігор на рівень стресу залежить від ряду факторів, включаючи жанр гри, інтенсивність використання, вік, стать, особливості особистості та психологічний стан гравця. Щоб отримати максимальну віддачу від відеоігор і звести до мінімуму ризик, важливо правильно вибрати гру, контролювати час, витрачений на гру, і робити регулярні перерви.

Висновки до першого розділу

1. Психологічний аналіз стресу показує, що стрес являє собою складну реакцію організму на різноманітні фактори, які сприймаються як загроза або труднощі. Стресори, що викликають ці реакції, можуть бути фізичними, психологічними або соціальними. Серед розглянутих теорій стресу варто виділити теорію когнітивної оцінки стресу Лазаруса і Фолкмана, яка акцентує увагу на тому, що стрес виникає в результаті оцінки людиною стресової події та її ресурсів для подолання, а також теорію транзакційного стресу, що підкреслює невідповідність між вимогами середовища та можливостями людини впоратися з ними. Також варта уваги теорія синдрому загальної адаптації Сельє яка описує три стадії реакції організму на стрес: тривогу, опір та виснаження. Також ми визначили що стрес має три основні компоненти: когнітивний, що включає оцінку стресової події та її інтерпретацію; емоційний, що проявляється в негативних емоціях, таких як тривога, страх, гнів та розчарування; і поведінковий, що відображається у реакціях на стрес, таких як уникнення, агресія або саморуйнівна поведінка. Вплив стресу на організм і психіку

можна спостерігати на різних рівнях: фізіологічний рівень характеризується підвищенням артеріального тиску, частоти серцевих скорочень, рівня кортизолу та ослабленням імунної системи; психологічний рівень проявляється через тривогу, депресію, труднощі з концентрацією, прийняттям рішень та запам'ятовуванням; соціальний рівень включає проблеми у стосунках, роботі та навчанні.

2. У даному розділі ми розглянули основні психологічні підходи до дослідження впливу відеоігор на психологічне здоров'я, зокрема на рівень стресу, які використовуються в сучасних наукових дослідженнях. Когнітивний підхід досліджує вплив відеоігор на мислення, емоції, увагу, пам'ять та вирішення проблем, показуючи, що відеоігри можуть покращувати пильність, увагу та пам'ять залежно від типу гри та індивідуальних особливостей гравця. Поведінковий підхід аналізує вплив відеоігор на думки, емоції та поведінку, включаючи агресію та просоціальну поведінку, при цьому вплив залежить від змісту гри та характеристик гравця. Гуманістичний підхід акцентує увагу на впливі відеоігор на особистісний ріст, самооцінку та самореалізацію, відзначаючи їх потенціал у розвитку талантів і самопізнанні. Систематичний підхід розглядає відеоігри у контексті взаємодії людини з навколишнім середовищем, досліджуючи їх вплив на соціальні взаємини та можливості для позитивного використання ігор. Психоаналітичний підхід досліджує вплив відеоігор на несвідомі процеси, такі як бажання, страхи та захисні механізми, підкреслюючи складність впливу та необхідність подальших досліджень. Усі підходи визнають необхідність додаткових досліджень для глибшого розуміння впливу відеоігор на психічне здоров'я людини.

3. Ми виділили що навчання у вищому навчальному закладі є складним і багатогранним процесом, який часто виступає серйозним випробуванням для здобувачів вищої освіти, супроводжуючись численними стресовими факторами, що впливають на їх психологічний стан і загальне самопочуття. Рівень стресу студентів зумовлений багатьма

чинниками, серед яких вікові особливості, що включають бурхливий розвиток особистості, прагнення до самостійності та емоційну нестабільність; індивідуально-психологічні особливості, такі як темперамент, тип нервової системи, риси характеру і рівень стресостійкості, та специфіка навчального процесу, що охоплює високе навантаження, конкуренцію, страх невдачі, адаптацію до нового середовища та фінансові труднощі. Розуміння цих чинників є важливим для створення сприятливих умов навчання, зниження рівня стресу та надання допомоги студентам, які зазнають труднощів, що дозволить їм успішно завершити навчання, зберігаючи психологічне здоров'я та добробут. Крім того, сучасні здобувачі вищої освіти зазнають впливу додаткових факторів, таких як соціальні мережі, що спричиняють порівняння себе з іншими, залежності, кібербулінг а також культурні та соціальні очікування, що створюють тиск з боку суспільства та сім'ї з високими очікуваннями щодо успіху. Всі ці фактори підсилюють стресове навантаження на студентів, тому важливо забезпечити їм доступ до ефективних методів подолання стресу та психологічної підтримки.

4. Було визначено що вплив відеоігор на рівень стресу є складним і неоднозначним явищем. З одного боку, відеоігри можуть бути ефективним засобом для розслаблення, відволікання від проблем і емоційної розрядки. Деякі жанри відеоігор, такі як ті, що пропонують невимушений геймплей і відчуття контролю, можуть тимчасово знижувати рівень стресу і тривоги. Крім того, багатокористувацькі онлайн-ігри надають платформу для соціальної взаємодії. З іншого боку, надмірне захоплення відеоіграми може призводити до негативних наслідків, таких як тривога, агресія, дратівливість та інші проблеми психічного здоров'я. Жорстокі ігри можуть негативно впливати на психіку і викликати тривогу та страх. Вплив відеоігор на рівень стресу залежить від ряду факторів, зокрема жанру гри, інтенсивності використання, особистісних характеристик, віку та статі гравця.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ВІДЕОІГОР НА РІВЕНЬ СТРЕСУ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

2.1. Організація та обґрунтування методик емпіричного дослідження

Емпіричні дослідження відіграють важливу роль у психології. Відсутність емпіричних даних, що є основою для наукового узагальнення, є одним з найважливіших недоліків будь-якого дослідження. Щоб обійти цю проблему, нам необхідно розробити систему методів дослідження, що відповідають набору завдань, і надійні методи отримання і обробки емпіричних даних.

Аналіз наукової літератури про стрес, залежність від відеоігор, психологічне благополуччя, рис особистості та вплив відеоігор на психіку людини дозволив нам визначити об'єкти та ціль емпіричного дослідження.

Мета дослідження: Дослідити вплив відеоігор на рівень стресу здобувачів вищої освіти, стресостійкість до стресу, відеоігрову залежність, психологічне благополуччя та особистісні характеристики.

Задачі емпіричного дослідження:

1. Визначити рівень стресу у здобувачів вищої освіти
2. Проаналізувати стресостійкості до стресу у здобувачів вищої освіти
3. Виявити наявність ігрової залежності у здобувачів вищої освіти
4. Оцінити рівень психологічного благополуччя здобувачів вищої освіти
5. Проаналізувати динаміку стресу, схильності до стресу, ігрової залежності, стресостійкості та психологічного благополуччя у здобувачів вищої освіти

6. Визначити зв'язок між рівнем стресу, схильністю до стресу, ігровою залежністю, психологічним благополуччям у здобувачів вищої освіти
7. З'ясувати вплив відеоігор на рівень стресу, схильність до стресу, ігрову залежність, психологічне благополуччя у здобувачів вищої освіти

Дослідження проводилося в п'ять етапів:

1. На першому етапі на основі зібраної та проаналізованої інформації з наукових джерел було уточнено мету, завдання та процедуру емпіричного дослідження.
2. На другому етапі було проведено пілотажне дослідження, яке дозволило апробувати методики дослідження, внести необхідні корективи та підготувати інструментарій для основного дослідження.
3. На третьому етапі було проведено основне дослідження, в якому взяли участь 60 здобувачів вищої освіти ДНУ і ДГУ м. Дніпро.
4. На четвертому етапі було проведено обробку та аналіз отриманих даних.
5. На п'ятому етапі було зроблено висновки та сформульовані рекомендації.

Дослідження проводилось з березня по квітень 2024 року. У ньому взяли участь 60 здобувачів вищої (30 чоловікі та 30 жінок) освіти Дніпровського національного університету імені Олеся Гончара та Дніпровського гуманітарного університету м. Дніпра.

Для досягнення поставлених цілей дослідження були використані наступні методики:

1. Шкала психологічного стресу PSM-25 Л. Леміра, Р. Тесье, Л. Філліона

Шкала психологічного стресу PSM-25 розроблена Л. Леміром, Р. Тесьє, Лі. Філлоном.

Психометрична шкала стресу PSM - 25 – це інструмент, призначений для оцінки рівня стресу у повнолітніх людей.

Цілі цієї методики полягають у наступному:

- Виміряти рівень стресу, який людина відчуває в даний момент.
- Оцінка індивідуальної стійкості до стресорів.
- Діагностика стресових станів різного ступеня тяжкості.

Шкала PSM-25 складається з 25 виразів, що описують різні симптоми стресу в соматичній, когнітивній, емоційній та поведінковій областях.

Досліджуваного просять прочитати кожне твердження та оцінити, наскільки воно відповідає його поточному стану, за 5-бальною шкалою.:

- 1 - "повністю не відповідає"
- 2 - "скоріше не відповідає"
- 3 - "Ні те не друге"
- 4 - "Скоріше відповідає"
- 5 - "Ідеально підходить"

Для всіх 25 виразів розраховується сума балів.

Інтерпретація результатів:

- 0-50 балів: низький рівень стресу.
- 51-75 балів: помірний рівень стресу.
- 76-100 балів: високий рівень стресу.
- 101-125 балів: дуже високий рівень стресу

2. Бостонський тест на стресостійкість TSA Л. Міллера, А. Сміта

Бостонський тест на стрессоустойчивость (The Stress Audit) розробили дослідниками Медичного центру Університету Бостона Л. Міллер, А. Сміт. Тест призначений для оцінки рівня стресостійкості людини, а також виявлення факторів, що сприяють її виникненню.

Тест складається з 50 питань, на які необхідно відповісти, вибравши

один із варіантів: "ніколи", "рідко", "іноді", "часто" або "завжди".

Шкала оцінки:

- 0-19 балів: низький рівень стресостійкості.
- 20-39 балів: середній рівень стресостійкості.
- 40-59 балів: підвищений рівень стресостійкості.
- 60 балів та вище: дуже високий рівень стресостійкості.

Низький рівень стресостійкості: Люди з низьким балом по тесту схильні до частих переживань, погано переносять труднощі і відчують відчуття смутку в стресових ситуаціях.

Середній рівень стресостійкості: люди із середнім балом за тестом відчують помірний рівень стресу у важких ситуаціях, але здатні з ними справлятися.

Підвищений рівень стійкості до стресів: люди з високим балом по тесту стійкі до стресу і здатні ефективно вирішувати проблеми навіть у складних ситуаціях.

Дуже високий рівень стресостійкості: люди з дуже високим балом за тестом практично не схильні до стресу і легко переносять труднощі.

3. Тест на ігрову залежність (критерії DSM) Ц. Б. Гранта та С. Е. Воллеса

Тест на ігрову залежність, заснований на критеріях DSM-5, є поширеним інструментом для оцінки рівня залученості людини до азартних ігор та відеоігор. Розроблений американськими психологами Ц. Б. Грантом та С. Е. Воллесом. Тест складається з 9 питань, які стосуються різних аспектів ігрової поведінки, таких як:

- Частота і тривалість ігрових сесій
- Фінансові витрати, пов'язані з азартними іграми
- Неможливо контролювати поведінку гри
- Переживання занепокоєння, дратівливості або інші негативні емоції, коли намагаєтеся зменшити або зупинити гру

Відповіді на кожне запитання оцінюються за шкалою від 0 до 3.0

означає "Ніколи", а 3 означає "Майже завжди". Сума балів з усіх 9 питань дає загальну оцінку, яка може варіюватися від 0 до 27.

Інтерпретація результатів:

- 0-5 балів: немає ознак залежності від відеоігор.
- 5-9 балів: ризик розвитку залежності від відеоігор.
- 10-14 балів: помірна залежність від відеоігор.
- 15-19 балів: високий рівень залежності від відеоігор.
- 20-27 балів: патологічна залежність від відеоігор.

4. Шкала психологічного благополуччя RPWB К. Ріффа

Шкала психологічного благополуччя Ріффа (RPWB) - це методика для самооцінки, розроблена Керол Ріффа для оцінки 6 аспектів психологічного благополуччя:

- Автономія: почуття незалежності, автономії та контролю над власним життям.
- Екологічний менеджмент: здатність впливати на навколишнє середовище та створювати хороші умови для життя.
- Особистісний ріст: спроба розвинути нові навички, знання та досвід.
- Мета життя: мати чіткий сенс і напрямок у житті.
- Позитивні стосунки з іншими: почуття близькості, зв'язку та підтримки з боку інших.
- Самоприйняття: позитивне ставлення до себе, своїх сильних і слабких сторін.

RPWB складається з 16 пунктів, кожен з яких оцінюється за 6-бальною шкалою. Загальний бал RPWB коливається від 16 до 96, при цьому більш високі бали вказують на більш високий рівень психологічного благополуччя.

Самозвітний характер опитування може призвести до спотворення результатів.

Не існує єдиної точки відсікання для визначення "високого" або "низького" рівня психологічного благополуччя.

Інтерпретація результатів RPWB залежить від контексту дослідження. Загалом, більш високі бали RPWB вказують на більш високий рівень психологічного благополуччя, що призводить до поліпшення психічного та фізичного здоров'я, більшої витривалості та задоволеності життям.

5. Тест САН І. М. Сеченова В. А. Доскіним, Н. А. Лаврентьєвою, В. Б. Шараєм та М. П. Мірошниковим.

Тест САН – це короткий метод представлення діагнозу психоемоційного стану людини. Розроблений у 1973 році І. М. Сеченов В. А. Доскін, Н. А. Лаврентьєв, в. В. Б. Шарай та М.П. Мірашниковим.

Тест SAN складається з 30 пар слів, що описують протилежний емоційний стан. Учасникам пропонується вибрати з кожної пари слова, які в даний момент найбільш підходять для їх здоров'я.

Результати оцінюються з використанням 3 показників:

- Шкала самопочуття (С) оцінює суб'єктивне відчуття фізичного здоров'я та бадьорості (від "веселий - бадьорий" до "млявий - розбитий").
- Шкала активності (А) оцінює рівень енергійності, працездатності та темп рухових реакцій (від "спокійний - розмірений" до "бурхливий - стрімкий").
- Шкала настрою (Н) оцінює емоційний стан людини (від "веселий - радісний" до "пригнічений - сумний").

За кожною шкалою можна отримати 7-бальні оцінки:

- 1 бал - свідчить про дуже низький рівень вираженості даної характеристики.
- 4 бали - відповідає середньому рівню вираженості.
- 7 балів - свідчить про дуже високий рівень вираженості.

Окрім того, профіль САН, який складається з послідовних значень по кожній шкалі, може давати якісну характеристику психоемоційного стану.

2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження

1. Дослідження рівня психологічного стресу здобувачів вищої освіти за допомогою методики «Шкала психологічного стресу PSM-25» Л. Леміра, Р. Тесьє, Л. Філліона.

Результати дослідження рівня психологічного стресу здобувачів вищої освіти за допомогою методики «Шкала психологічного стресу PSM-25» Л. Леміра, Р. Тесьє, Л. Філліона представлені в табл. 2.1.

Таблиця 2.1

Розподіл результатів дослідження рівня психологічного стресу здобувачів вищої освіти за допомогою методики «Шкала психологічного стресу PSM-25» Л. Леміра, Р. Тесьє, Л. Філліона

Рівень стресу	Чоловіки	Жінки	Загальна вибірка
Низький	7 (23%)	5 (17%)	12 (20%)
Середній	15 (50%)	17 (56%)	32 (53%)
Високий	8 (26%)	8 (26%)	16 (26%)

Аналіз результатів, представлених в таблиці 1, дає можливість сформулювати наступні висновки щодо рівня стресу здобувачів вищої освіти:

- Дослідження показало, що немає статистично значущої різниці між рівнем стресу здобувачів вищої освіти різної статі. У 20% студентів рівень стресу був низьким, у 53% - помірним і у 26% - високим.
- Низький рівень стресу спостерігався у 23,3% чоловіків та 16,7% жінок. Це говорить про те, що ці студенти добре справлялися зі стресовими ситуаціями та адаптуватися до навчання та інших життєвих подій.

- Середній рівень стресу становив 50% у чоловіків та 56% у жінок. Це найпоширеніший рівень стресу серед студентів. Він каже, що ці студенти відчувають помірний стрес, який може бути пов'язаний з навчанням, особистими відносинами, фінансовими проблемами і т. д.
- Високий рівень стресу спостерігався у 26% чоловіків і 26% жінок. Це говорить про те, що ці студенти відчувають сильний стрес, який може негативно позначитися на їхньому здоров'ї, успішності та якості життя.

Загалом, можна сказати, що рівень стресу у здобувачів вищої освіти ДГУ та ДНУ знаходиться на середньому рівні. Однак 26% студентів мають високий рівень стресу і потребують професійної уваги та допомоги.

Порівняльний аналіз рівня стресу здобувачів вищої освіти жінок та чоловіків представлений на рис. 2.1.

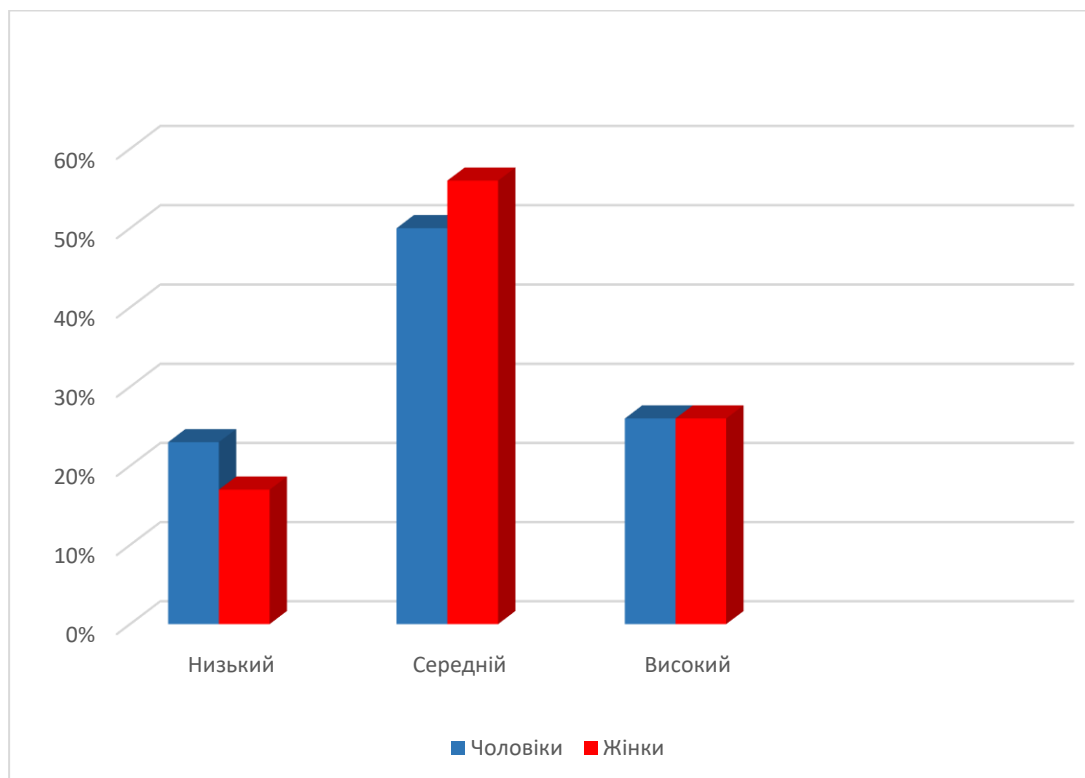


Рисунок 2.1 – Порівняльний аналіз рівня стресу здобувачів вищої освіти жінок та чоловіків

2. Дослідження рівня стресостійкості здобувачів вищої освіти за

допомогою методики «Бостонський тест на стресостійкість TSA» Л. Міллера, А. Сміта.

Результати дослідження рівня стресостійкості здобувачів вищої освіти за допомогою методики «Бостонський тест на стресостійкість TSA» Л. Міллера, А. Сміта представлені в табл. 2.2.

Таблиця 2.2

Розподіл результатів дослідження рівня стресостійкості здобувачів вищої освіти за допомогою методики «Бостонський тест на стресостійкість TSA» Л. Міллера, А. Сміта

Рівень стресостійкості	Чоловіки	Жінки	Загальна вибірка
Низький	10 (33%)	15 (50%)	25 (42%)
Середній	15 (50%)	12 (40%)	27 (45%)
Високий	4 (13%)	2 (7%)	6 (10%)
Дуже високий	1 (3%)	1 (3%)	2 (3%)

Аналіз результатів, представлених в таблиці 2, дає можливість сформулювати наступні висновки щодо рівня стресостійкості здобувачів вищої освіти:

- У 41,7% (25 осіб) здобувачів вищої освіти мають низький рівень стресостійкості. Це означає, що вони сприйнятливі до стресових факторів, важко адаптуються до нових умов і важко концентруються на завданнях у складних ситуаціях.
- У дослідженні жінки з більш низьким рівнем стресостійкості зустрічаються частіше, ніж чоловіки (50% проти 33,3%). Це може бути пов'язано з біологічними та соціально-психологічними факторами.
- У 45% студентів (27 осіб) мають середній рівень стресостійкості. Це означає, що вони можуть впоратися з

помірним стресом, але в складних ситуаціях їм може знадобитися допомога.

- Чоловіки і жінки з таким рівнем стресостійкості представлені приблизно в рівних пропорціях (50% і 40% відповідно).
- У 10% (6 осіб) студентів мають високий рівень стресостійкості. Це означає, що вони добре переносять стресові ситуації, швидко адаптуються до нових умов і зосереджуються на завданнях навіть у складних ситуаціях.
- Чоловіки з високою стресостійкістю зустрічаються частіше, ніж жінки (13,3% проти 6,7%).
- 3,3% (2 людини) студентів мають дуже високий рівень стресостійкості. Це означає, що вони практично не схильні до впливу стресових факторів, легко справляються з труднощами і завжди залишаються спокійними.
- Чоловіки і жінки з таким рівнем стресостійкості представлені в рівних пропорціях (по 3,3%).

Таким чином, результати дослідження показали наступне, значна частина (41,7%) здобувачів вищої освіти мають низький рівень стресостійкості і потребують розробки заходів щодо підвищення стресостійкості. Необхідно також приділити увагу розвитку навичок подолання стресів у студентів з високим і дуже високим рівнем стресостійкості, щоб допомогти їм максимально використати свій потенціал.

Порівняльний аналіз рівня стресостійкості здобувачів вищої освіти жінок та чоловіків представлений на рис. 2.2.

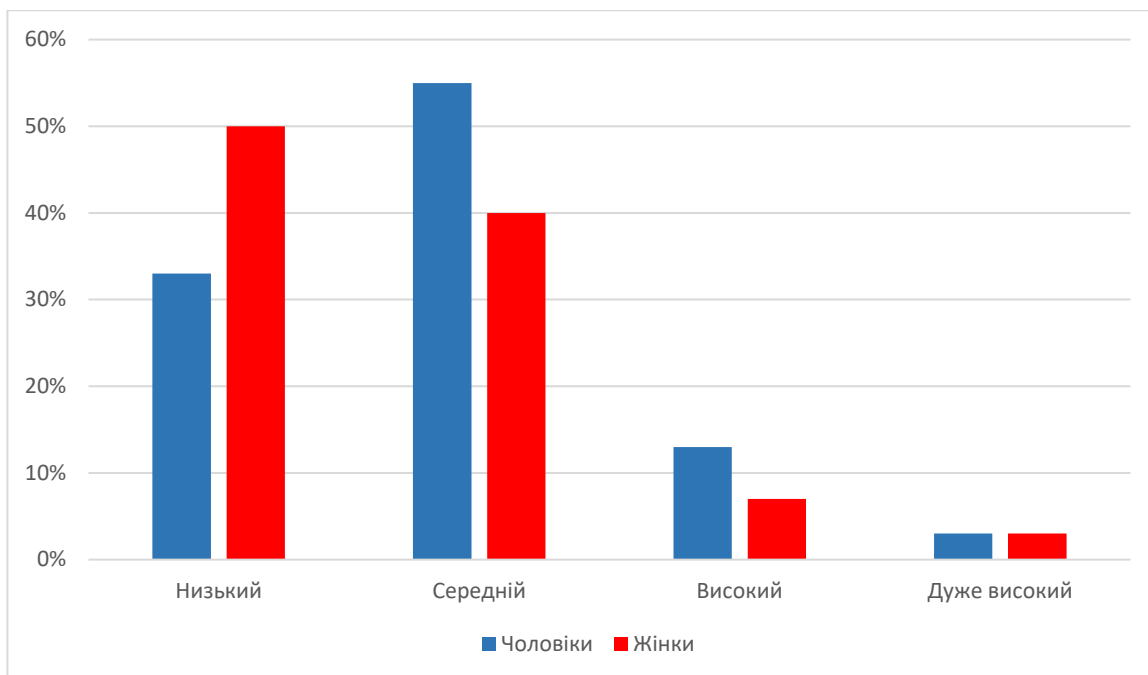


Рисунок 2.2 – Порівняльний аналіз рівня стресостійкості здобувачів вищої освіти жінок та чоловіків

3. Дослідження рівня відеоігрової залежності здобувачів вищої освіти за допомогою методики «Тест на ігрову залежність (критерії DSM)» Ц.Б. Гранта та С.Е. Воллеса.

Результати дослідження рівня відеоігрової залежності здобувачів вищої освіти за допомогою методики «Тест на ігрову залежність (критерії DSM)» Ц.Б. Гранта та С.Е. Воллеса представлені в табл. 2.3.

Таблиця 2.3

Розподіл результатів дослідження рівня відеоігрової залежності здобувачів вищої освіти за допомогою методики «Тест на ігрову залежність (критерії DSM)» Ц.Б. Гранта та С.Е. Воллеса

Рівень відеоігрової залежності	Чоловіки	Жінки	Загальна вибірка
Відсутня	15 (50%)	22 (73,3%)	37 (61,7%)
Легкий ступінь	10 (33,3%)	5 (16,7%)	15 (25%)
Середній ступінь	4 (13,3%)	2 (6,7%)	6 (10%)

Тяжкий ступінь	1 (3,3%)	1 (3,3%)	2 (3,3%)
----------------	----------	----------	----------

Аналіз результатів, представлених в таблиці 3, дає можливість сформулювати наступні висновки щодо рівня відеоігрової залежності здобувачів вищої освіти:

Більшість здобувачів вищої освіти (61,7%) не страждають від відеоігрової залежності. Це означає, що вони можуть контролювати час, витрачений на гру, не відчують сильного потягу до неї і не ігнорують іншими обов'язками на користь гри.

- Жінок з відсутньою залежністю від відеоігор значно більше ніж чоловіків (73,3% проти 50%).
- 38,3% (23 особи) студентів мають легку, середню або тяжку залежність.
- 15 (25%) студентів мають легку залежність. Це означає, що вони виявляють ознаки залежності, такі як збільшення часу, витраченого на гру, труднощі з відривом від гри та недбале ставлення до інших обов'язків.
- Чоловіки більш схильні до легкої залежності, ніж жінки (33,3% проти 16,7%).
- У 6 (10%) здобувачів вищої освіти показують середню залежність від відеоігор. Це означає, що вони виявляють більш виражені ознаки залежності, такі як сильний потяг до гри, труднощі з управлінням часом та інші негативні симптоми.
- Чоловіки і жінки з тяжким ступенем залежності представлені в рівних пропорціях (3,3% і 3,3% відповідно).
- У 2 (3,3%) студентів спостерігається сильна залежність. Це означає, що вони повністю поглинені грою, не в змозі контролювати час, витрачений на неї, і повністю ігнорують інші обов'язки і соціальні зв'язки.

- Чоловіки і жінки з таким ступенем залежності представлені в рівних пропорціях (3,3% і 3,3% відповідно).

Порівняльний аналіз рівня відеоігрової залежності здобувачів вищої освіти жінок та чоловіків представлений на рис. 2.3.

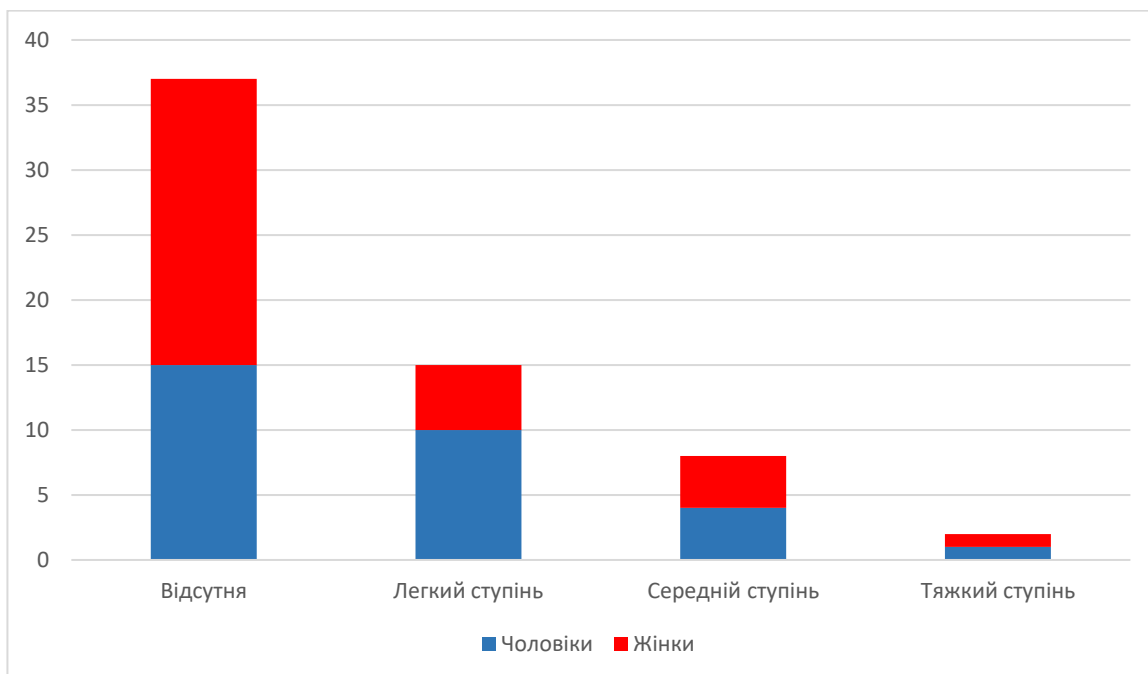


Рисунок 2.3 – Порівняльний аналіз рівня відеоігрової залежності здобувачів вищої освіти жінок та чоловіків

4. Дослідження рівня психологічного благополуччя здобувачів вищої освіти за допомогою методики «Шкала психологічного благополуччя RPWB» К. Ріфф.

Результати дослідження рівня психологічного благополуччя здобувачів вищої освіти за допомогою методики «Шкала психологічного благополуччя RPWB» К. Ріфф. редставлені в табл. 2.4.

Таблиця 2.4

Розподіл результатів дослідження рівня психологічного благополуччя здобувачів вищої освіти за допомогою методики «Шкала психологічного благополуччя RPWB» К. Ріфф.

Шкала	Чоловіки	Жінки	Загальна
-------	----------	-------	----------

			вибірка
Автономія	3,8	4,2	4,0
Майстерність	3,7	3,9	3,7
Мета у житті	3,4	3,7	3,5
Особисте зростання	3,5	3,8	3,6
Позитивні відносини	4,0	4,3	4,1
Соціальна підтримка	3,8	4,1	3,9
Загальне благополуччя	3,7	4,0	3,8

Аналіз результатів, представлених в табл. 2.4, дає можливість сформулювати наступні висновки щодо рівня психологічного благополуччя здобувачів вищої освіти:

Автономія: середній бал за критерієм автономії у чоловіків становить 3,80, у жінок – 4,20. Це означає, що в 42,9% випадків жінки відчують себе більш незалежними, ніж чоловіки, здатними самостійно приймати рішення і контролювати своє життя.

Майстерність: середній бал за шкалою майстерність у чоловіків становить 3,60, а у жінок - 3,90. Це означає, що в 55,6% випадків жінки відчують себе більш компетентними, ніж чоловіки, в різних сферах життя і здатними досягати своїх цілей.

Життєві цілі: середній бал за шкалою життєвих цілей для чоловіків становить 3,40, для жінок – 3,70. Це означає, що в 58,8% випадків жінки більшою мірою, ніж чоловіки, відчують сенс життя і мають чіткі цілі на майбутнє.

Особистісний ріст: середній бал за шкалою особистісного зростання для чоловіків становить 3,50, для жінок – 3,80. Це означає, що в 57,1%

випадків жінки більш віддані саморозвитку і особистісним якостям, ніж чоловіки.

Позитивні відносини: середній бал за шкалою позитивних відносин для чоловіків становить 4,00, для жінок – 4,30. Це означає, що в 67,7% випадків жінки цінують відносини з оточуючими і відчують себе щасливішими чоловіків.

Соціальна підтримка: середній бал за показником соціальної підтримки для чоловіків становить 3,80, для жінок – 4,10. Це означає, що в 54,5% випадків жінки отримують більшу підтримку від сім'ї та друзів, ніж чоловіки.

Загальне щастя: середній бал за шкалою загального щастя для чоловіків становить 3,70, а для жінок - 4,00. Це означає, що жінки в 54,5% випадків відчують більшу задоволеність своїм життям, ніж чоловіки.

Результати дослідження показали, що жінки в цілому мають більш високий рівень психологічного благополуччя, ніж чоловіки. Це проявляється в більшому почутті самостійності, майстерності, мети в житті, особистісному зростанні, позитивних взаєминах і соціальній підтримці.

Порівняльний аналіз рівня благополуччя здобувачів вищої освіти жінок та чоловіків представлений на рис. 2.4.

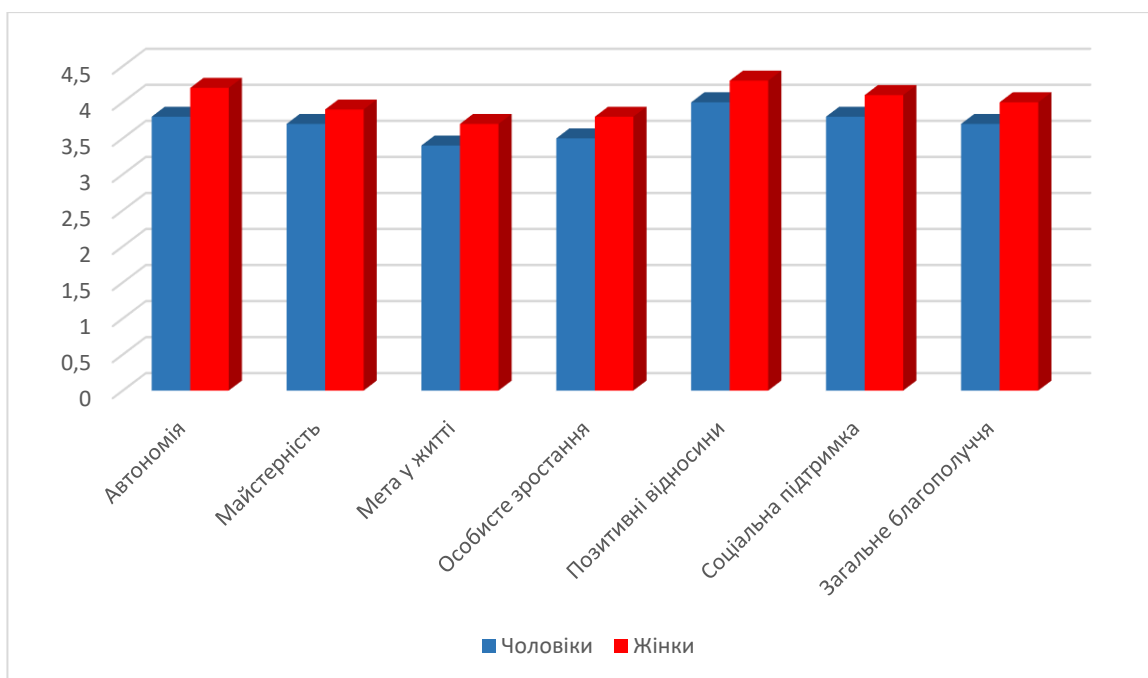


Рисунок 2.4 – Порівняльний аналіз рівня благополуччя здобувачів вищої освіти жінок та чоловіків

5. Діагностика психоемоційного стану здобувачів вищої освіти за допомогою методики «Тест САН» І. М. Сеченова В. А. Доскіна, Н. А. Лаврентьєва, В. Б. Шарая та М. П. Мірошникова.

Результати діагностики психоемоційного стану здобувачів вищої освіти за допомогою методики «Тест САН» І. М. Сеченова В. А. Доскіна, Н. А. Лаврентьєва, В. Б. Шарая та М. П. Мірошникова представлені в табл. 2.5.

Таблиця 2.5

Розподіл результатів діагностики психоемоційного стану здобувачів вищої освіти за допомогою методики «Тест САН» І. М. Сеченова В. А. Доскіна, Н. А. Лаврентьєва, В. Б. Шарая та М. П. Мірошникова.

Параметр	Чоловіки (n=30)	Жінки (n=30)	Загальна вибірка

			(n=60)
Самопочуття:			
Хороше	50% (15)	63% (19)	57% (34)
Задовільне	33% (10)	30% (9)	32% (19)
Погане	17% (5)	7% (2)	12% (7)
Активність:			
Висока	43% (13)	30% (9)	37% (22)
Середня	40% (12)	50% (15)	45% (27)
Низька	17% (5)	20% (6)	18% (11)
Настрій:			
Хороший	57% (17)	60% (18)	59% (35)
Нейтральний	30% (9)	33% (10)	32% (19)
Поганий	13% (4)	7% (2)	10% (6)

Аналіз результатів, представлених в табл. 2.5, дає можливість сформулювати наступні висновки щодо психоемоційного стану здобувачів вищої освіти:

- В цілому, більшість здобувачів вищої освіти (56,7%) оцінюють своє самопочуття як хороше. Це говорить про те, що випробовувані відчувають себе в основному здоровими і життєрадісними.
- Жінки (63%) частіше повідомляють про хороше самопочуття, ніж чоловіки (50%). Це може бути пов'язано з низкою факторів, таких як біологічні відмінності, соціальні ролі та механізми подолання стресу.
- 31,7% студентів оцінили своє самопочуття як задовільне. Це говорить про те, що ці суб'єкти іноді відчувають втому, погану успішність у навчанні або інші негативні симптоми.
- Слід зазначити, що лише 11,7% студентів оцінили своє самопочуття як погане. Це говорить про те, що помітні проблеми зі здоров'ям або психоемоційні стани в цій вибірці зустрічаються рідко.

Порівняльний аналіз самопочуття здобувачів вищої освіти жінок та чоловіків представлений на рис. 2.5.

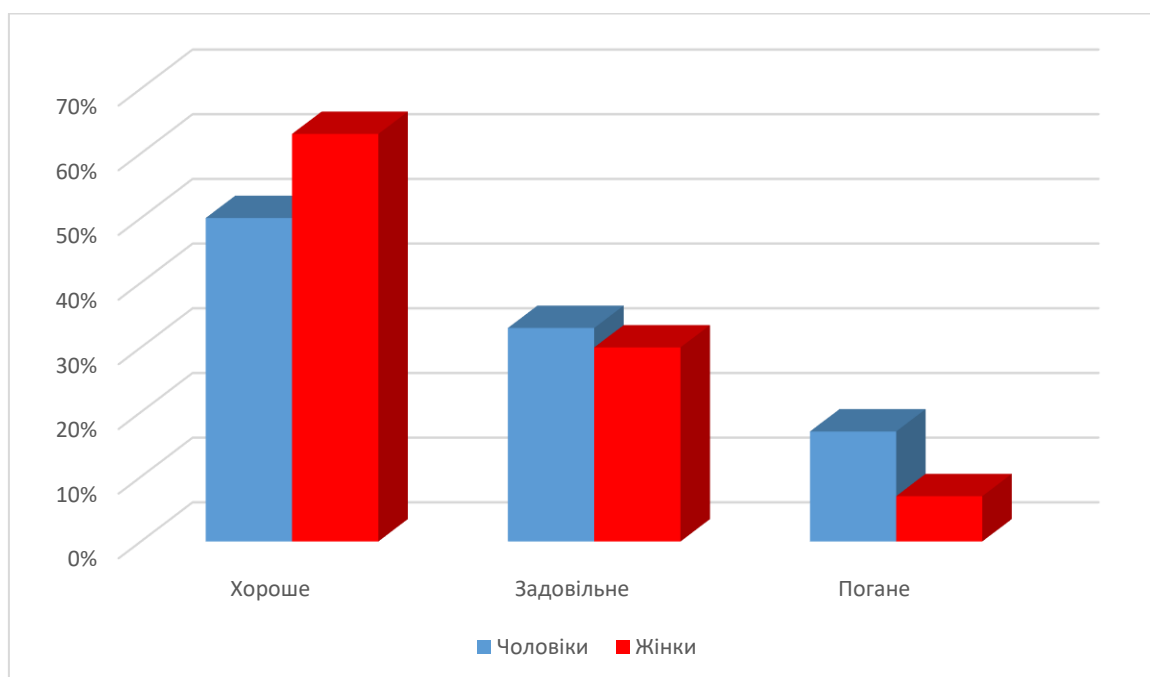


Рисунок 2.5 – Порівняльний аналіз самопочуття здобувачів вищої освіти жінок та чоловіків

- Активність 45% здобувачів вищої освіти була оцінена як середня. Це вказує на те, що ці суб'єкти підтримують помірний рівень фізичної активності та успішності в навчанні.
- Чоловіки (43%) більш активні, ніж жінки (30%). Це можна пояснити біологічними відмінностями та соціальними очікуваннями.
- 36,7% студентів високо оцінили свою активність. Це свідчить про те, що ці випробовувані ведуть активний спосіб життя, займаються спортом та іншими видами фізичної активності.
- 18,3% студентів оцінили свою активність як низьку. Це може бути пов'язано з низкою факторів, таких як академічне навантаження, гіподинамія або проблеми зі здоров'ям.

Порівняльний аналіз активності здобувачів вищої освіти жінок та чоловіків представлений на рис. 2.6.

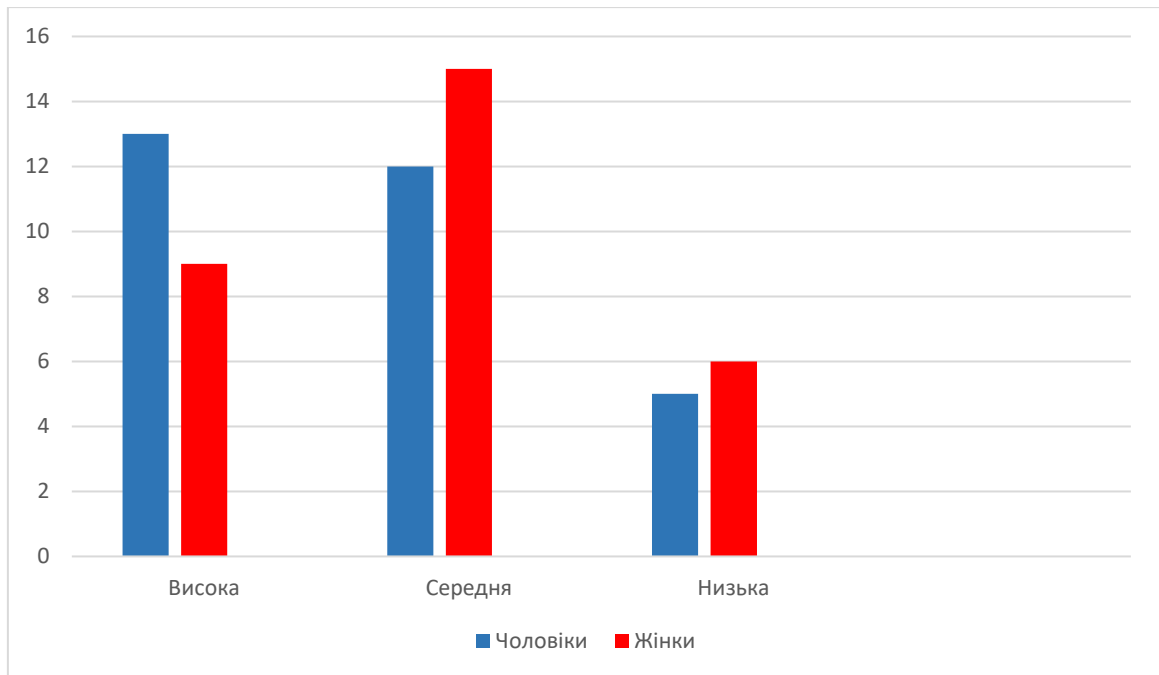


Рисунок 2.6 – Порівняльний аналіз активності здобувачів вищої освіти жінок та чоловіків

- У 58,3% здобувачів вищої освіти настрої були оцінені як хороші. Це говорить про те, що більшість випробовуваних відчувають позитивні емоції і задоволені своїм життям.
- Жінки (60%) частіше повідомляють про те, що відчувають себе краще, ніж чоловіки (57%). Цей аспект можна пояснити біологічними факторами, соціальною активністю та психологічними механізмами.
- 31,7% здобувачів вищої освіти оцінили свій настрій як нейтральний. Це говорить про те, що ці випробовувані не відчувають помітних емоцій, але і не відчувають себе погано.
- У 10% здобувачів вищої освіти настрої були оцінені як погані. Це може бути пов'язано з низкою факторів, таких як стрес, академічні чи особисті труднощі та проблеми зі здоров'ям.

Порівняльний аналіз настрою здобувачів вищої освіти жінок та чоловіків представлений на рис. 2.7.

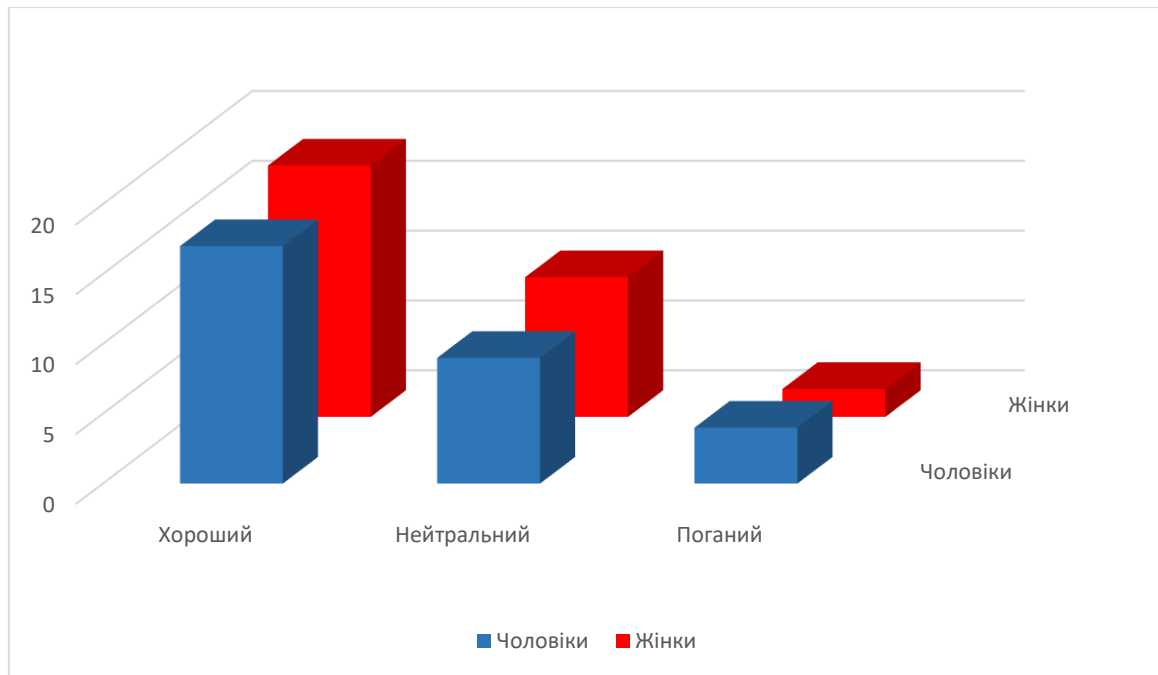


Рисунок 2.7 – Порівняльний аналіз настрою здобувачів вищої освіти жінок та чоловіків

Порівняльний аналіз показав, що жінки дещо частіше повідомляють про хороше самопочуття та гарний настрій, ніж чоловіки. Цю різницю можна пояснити поєднанням біологічних факторів, соціальних ролей та механізмів подолання труднощів. Чоловіки дещо активніші, ніж жінки. Це може бути пов'язано з біологічними відмінностями та соціальними очікуваннями. У цілому нині це дослідження дозволяє зробити висновок у тому, що психоемоційний стан більшості здобувачів вищої освіти перебуває у межах норм.

Щоб узагальнити результати емпіричного дослідження був проведений кореляційний аналіз. Для проведення кореляційного аналізу використовувався метод Пірсона. Коефіцієнт кореляції Пірсона вимірює силу і напрям лінійної залежності між двома кількісними змінними. Значення коефіцієнта кореляції Пірсона можуть варіюватися від -1 до 1, де 1 вказує на ідеальну позитивну лінійну залежність, -1 вказує на ідеальну

негативну лінійну залежність, а 0 вказує на відсутність лінійної залежності. Такий підхід дозволить вам чітко і зрозуміло представити результати кореляційного аналізу.

Аналіз результатів:

- Відеоігрова залежність має високу позитивну кореляцію з рівнем стресу (0.725), стресостійкістю (0.871), самопочуттям (0.921), і помірну позитивну кореляцію з загальним благополуччям (0.483). Це свідчить про те, що з підвищенням рівня відеоігрової залежності збільшується рівень стресу і стресостійкості, а також погіршується самопочуття.
- Рівень стресу має високу позитивну кореляцію з рівнем стресостійкості (0.736), загальним благополуччям (0.693) і самопочуттям (0.735). Це вказує на те, що більш високий рівень стресу асоціюється з більшою стресостійкістю та погіршенням загального благополуччя і самопочуття.
- Стресостійкість має високу позитивну кореляцію з загальним благополуччям (0.692) і самопочуттям (0.854), що показує, що люди з більш високою стресостійкістю також мають краще загальне благополуччя і самопочуття.
- Загальне благополуччя має помірну позитивну кореляцію з самопочуттям (0.561), що означає, що краще загальне благополуччя пов'язане з кращим самопочуттям.
- Самопочуття має високу позитивну кореляцію з відеоігровою залежністю (0.921), рівнем стресу (0.735) і стресостійкістю (0.854), що говорить про те, що краще самопочуття пов'язане з меншою відеоігровою залежністю, меншим стресом і більшою стресостійкістю.

2.3. Розробка корекційної програми, щодо протидії комп'ютерної залежності серед здобувачів вищої освіти

Пояснювальна записка

Молодь часто піддається впливу різних онлайн-платформ та ігор, що може призвести до комп'ютерної залежності. Важливо розробити програму, спрямовану зміну психологічних чинників, формування здорових звичок і різнобічного розвитку особистості.

Мета корекційної програми:

Зниження рівня комп'ютерної залежності серед молоді, розвиток альтернативних інтересів та встановлення балансу використання комп'ютерних технологій.

Завдання соціально-психологічного тренінгу:

- Підвищення свідомості про шкоду надмірного використання комп'ютера.
- Розвиток навичок управління часом та планування.
- Формування здорових звичок у сфері фізичної активності та соціальних контактів.
- Підвищення емоційної стійкості та здатності ефективно вирішувати проблеми.

Розвиток інтересів у галузі освіти, культури та хобі.

Вік: 19-23 років.

Кількість годин: 8 занять по 3 години.

Структура тренінгу:

1. День: «Знайомство»

Цілі:

- Знайомство з тренером та учасниками,
- Створення атмосфери взаємодовіи,
- Збір очікувань від тренінгу

2. День: "Усвідомлення проблеми"

Цілі:

- Введення у тему комп'ютерної залежності.
- Обговорення наслідків надмірного використання комп'ютера.
- Візуалізація витраченого часу на різні онлайн-активності.

3. День: "Управління часом та планування"

Цілі:

- Навчання методів ефективного планування.
- Практичні вправи з управління робочим часом та відпочинком.
- Розробка індивідуального плану розподілу часу.

4. День: "Емоційна стійкість"

Цілі:

- Навчання технік управління стресом та емоціями.
- Практичні вправи щодо розвитку емоційної стабільності.

5. День: "Розвиток інтересів"

Цілі:

- Інтерактивні заняття з пошуку та розвитку нових хобі.
- Відвідування культурних заходів та освітніх курсів.

6. День: "Самооцінка та цілі"

Цілі:

- Розвиток навичок самооцінки та встановлення особистих цілей.

- Створення плану саморозвитку та самовдосконалення.

7. День: "Сімейні відносини та підтримка"

Цілі:

- Тренінг із взаємодії із сім'єю у контексті комп'ютерної залежності.

- Розвиток навичок спілкування та підтримки близьких.

8. День: "Завершення програми та план подальших дій"

Цілі:

- Підбиття підсумків програми.
- Розробка індивідуальних планів щодо підтримки нових звичок та уникнення комп'ютерної залежності.

Таблиця 2.6

Структура тренінгу

№п /п	Зміст	Орієнтовна тривалість, хв.
<i>Заняття 1. Тема: «Знайомство»</i>		180
1.	Вправа «Знайомство»	40
2.	Вправа «Сніжний ком»	30
3.	Вправа «Два факти та брехня»	30
4.	Вправа «Воскова паличка»	40
5.	Вправа «Історії у русі»	30
6.	Вправа «Я – дзеркало»	20
<i>Заняття 2. Тема: «Усвідомлення проблеми»</i>		180
1.	Інформаційне повідомлення «Вступ до теми: короткий виклад проблеми комп'ютерної залежності, надання статистики та реальних випадків»	30
2.	Бесіда «Обговорення наслідків: Групове обговорення та делімітування наслідків надмірного використання комп'ютера.»	45
3.	Вправа «Діаграма часу»	30
4.	Вправа «Обмін особистим досвідом»	30
5.	Бесіда «Планування дій: спільне формування плану дій для вирішення проблеми комп'ютерної залежності. »	45
<i>Заняття 3. Тема: «Управління часом та планування»</i>		180
1.	Бесіда «Теоретичне введення у методи ефективного планування»	40
2.	Вправа «Створення індивідуальних планів розподілу часу»	80
3.	Бесіда «Кругове обговорення: Обговорення досвіду та створення спільних стратегій для ефективного управління часом»	60
<i>Заняття 4. Тема: «Емоційна стійкість»</i>		180
1.	Інформаційне повідомлення «Техніки управління стресом: Навчання та практика технік управління стресом та емоціями»	60

2.	Бесіда «Групове обговорення: Обговорення емоційних станів та практика взаємопідтримки»	60
3.	Рольова гра «Складна розмова»	15
4.	Рольова гра «Обробка негативного зворотного зв'язку»	15
5.	Сценарій «Конфліктний дозвіл»	15
6.	Вправа: «Зворотній зв'язок»	15
Заняття 5. Тема: «Розвиток інтересів»		180
1.	Бесіда «Пошук хобі: Групове обговорення різних хобі та інтересів»	40
2.	Вправа «Створення колажів та презентацій на вибрану тему»	75
3.	Вправа «Дослідження нових областей»	65
Заняття 6. Тема: «Самооцінка та цілі»		180
1.	Вправа «Карта досягнень»	30
2.	Вправа «Лист самому собі»	30
3.	Вправа «SMART-мети»	30
4.	Вправа «Майбутній план успіху»	30
5	Вправа «SWOT-аналіз та план дій»	60
Заняття 7. Тема: «Сімейні відносини та підтримка»		180
1.	Вправа «Сімейні рольові ігри»	30
2.	Вправа «Емпатія та розуміння»	30
3.	Вправа «Активне слухання»	20
4.	Вправа «Управління конфліктами»	20
5.	Вправа «Невербальна комунікація»	20
6.	Вправа «Колесо підтримки»	30
6.	Вправа «Сценарій спільної підтримки»	30
Заняття 8. Тема: «Організація рефлексії»		180
1.	Бесіда «Підбиття підсумків: Огляд освоєних навичок та досягнень»	40
2.	Вправа «Самоаналіз та визначення цілей»	40
3.	Вправа «Індивідуальна консультація та планування»	70
4.	Підведення підсумків тренінгу	30

Корекційна програма розроблена з урахуванням чотирьох етапів: діагностика, орієнтація, розвиваюче-корекційне та закріплення. Діагностика починається з початку розвиваюче-корекційного тренінгу, коли відбувається знайомство з учасниками. Тренер пропонує виконати

певний перелік вправ, спрямованих на виявлення особистісних, емоційних, вольових цінностей, орієнтацій тощо.

Орієнтаційний етап у нас відбувається, коли тренер розповідає про специфіку та сутність тренінгового заняття. На цьому етапі тренер висвітлює поняття: емоційно-вольова сфера, емоції, вольові якості, самоконтроль, рефлексія, соціальна взаємодія тощо. Така форма роботи допомагає кожному учаснику відкритися, показати свою індивідуальність та готовність до подальших етапів роботи.

Під час розвивально-корекційного етапу починається реалізація раніше поставлених завдань, а саме: оцінка настрою та самопочуття, ситуативної та особистісної тривожності, рівень формування емоційно-вольової сфери тощо.

В підсумковому етапі, через саморефлексію та самоаналіз учасників, відбувається усвідомлення тих змін, своїх здібностей, установок, вольових якостей, особливостей емоційних проявів та здатності ними керувати, які сталися за час, відведений на тренінгові заняття.

Корекційна тренінгова програма у своїй основі має комплексний підхід, де були застосовані такі техніки: поведінковий напрямок, гуманістичне, клієнт-центрована терапія. Зміст тренінгу представлено у додатку А.

Висновки до другого розділу

Емпіричне дослідження, яке проводилося нами було проведено з метою вивчення рівня стресу, стресостійкості, ігрової залежності, психологічного благополуччя та особистісних характеристик здобувачів вищої освіти. Дослідження також вивчало динаміку цих факторів та їхній взаємозв'язок один з одним, а також вплив відеоігор на зазначені аспекти життя студентів.

Дослідження проводилося з урахуванням опитування студентів університетів ДГУ та ДНУ. Використовувалися стандартизовані методики для оцінки рівня стресу, стресостійкості, ігрової залежності та психологічного благополуччя.

Дослідження не виявило статистично значущої різниці в рівні стресу між студентами вузів різної статі. 20% здобувачів вищої освіти мали низький рівень стресу, 53% – помірний, а 26% – високий.

41,7% здобувачів вищої освіти мали низький рівень стресостійкості, що робить їх схильними до стресових факторів. Жінки частіше мають низький рівень стійкості до стресів, ніж чоловіки (50% проти 33,3%). 10% студентів мали високий рівень стресостійкості, що робить їх стійкими до стресу.

61,7% здобувачів вищої освіти не страждають від ігрової залежності. 38,3% студентів мають легку, середню чи тяжку залежність. Чоловіки частіше мають легку залежність ніж жінки (33,3% проти 16,7%). 3,3% здобувачів вищої освіти мали сильний ступінь залежності, що свідчить про повну поглиненість грою та ігнорування інших сфер життя.

Жінки загалом мали вищий рівень психологічного благополуччя, ніж чоловіки. Це проявляється у більшому почутті самостійності, компетентності, мети в житті, особистісному зростанні, позитивних відносинах та соціальній підтримці.

Проведений кореляційний аналіз за допомогою методу Пірсона показав, що відеоігрова залежність має високу позитивну кореляцію з рівнем стресу (0.725), стресостійкістю (0.871) і самопочуттям (0.921), а також помірну позитивну кореляцію з загальним благополуччям (0.483). Це вказує на те, що з підвищенням рівня відеоігрової залежності збільшується рівень стресу і стресостійкості, а також погіршується самопочуття. Крім того, рівень стресу має високу позитивну кореляцію з рівнем стресостійкості (0.736), загальним благополуччям (0.693) і самопочуттям (0.735), вказуючи на те, що більш високий рівень стресу

асоціюється з більшою стресостійкістю та погіршенням загального благополуччя і самопочуття. Також, стресостійкість має високу позитивну кореляцію з загальним благополуччям (0.692) і самопочуттям (0.854), що показує, що люди з більш високою стресостійкістю також мають краще загальне благополуччя і самопочуття. Загальне благополуччя має помірну позитивну кореляцію з самопочуттям (0.561), що свідчить про зв'язок між ними. Нарешті, самопочуття має високу позитивну кореляцію з відеоігровою залежністю (0.921), рівнем стресу (0.735) і стресостійкістю (0.854), що говорить про те, що краще самопочуття пов'язане з меншою відеоігровою залежністю, меншим стресом і більшою стресостійкістю.

На основі отриманих результатів була розроблена корекційна програма, спрямована на покращення психологічного стану здобувачів вищої освіти, схильних до комп'ютерної залежності, та підвищення рівня самооцінки. Програма включає такі елементи, як психологічна підтримка, навчання стратегіям саморегуляції та допомога в соціальній адаптації. Однак важливо враховувати індивідуальні особливості учасників та адаптувати програму для досягнення найкращих результатів.

Зазначена корекційна програма може бути використана як основа для подальших досліджень і розробки ефективних підходів до лікування та профілактики відеоігрової залежності серед молоді. Це важливий крок на шляху до покращення психічного здоров'я та якості життя молодих людей, які інтенсивно використовують комп'ютерні технології.

ВИСНОВКИ

1. Стрес – це адаптивна реакція організму на фізичні, психологічні та соціальні стресори.. Психологічний аналіз стресу включає когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти. Когнітивний компонент визначає оцінку і прогнозування стресових подій, емоційний – негативні емоції, такі як тривога і гнів, а поведінковий – реакції, включаючи уникнення і агресію. У роботі були виділені такі дослідники як Ганс Сельє, який ввів поняття стресу в науковий обіг, розробивши теорію синдрому загальних показань , яка описує три стадії стресу: тривоги, опору і втоми, Річард Лазарус і Фолкмана які досліджували когнітивну оцінку стресу та розробив теорію копіngu, а також Антоновського і Касла які підкреслювали вплив соціальних і культурних факторів на стрес та розробляли стратегії його подолання.

2. Психологічні підходи до дослідження відеоігор охоплюють кілька аспектів. Когнітивний підхід досліджує вплив відеоігор на мислення, увагу, пам'ять і вирішення проблем, показуючи, що різні жанри можуть покращувати певні когнітивні функції. Поведінковий підхід зосереджується на впливі ігор на поведінку, включаючи агресію та антисоціальні дії, водночас відзначаючи потенційні просоціальні ефекти. Гуманістичний підхід розглядає, як ігри сприяють особистісному зростанню і самореалізації. Системний підхід аналізує відеоігри як частину взаємодії людини з оточенням, включаючи соціальні та культурні аспекти. Психоаналітичний підхід фокусується на несвідомих процесах, таких як бажання та страхи, і розглядає відеоігри як засіб для психічного захисту. Усі ці підходи разом дозволяють комплексно оцінити вплив відеоігор на людину.

3. У дослідженні було виділено що здобувачі вищої освіти стикаються з різними психологічними викликами, включаючи стрес пов'язаний з академічними навантаженнями, конкуренцією та страхом невдачі. Ці

виклики можуть впливати на їхній емоційний стан і самопочуття. Крім того, індивідуально-психологічні особливості, такі як темперамент, самооцінка та стресостійкість, грають важливу роль у сприйнятті стресу та здатності справлятися з ним. Таким чином, розуміння цих факторів є ключовим для створення сприятливих умов для навчання та саморозвитку студентів.

4. Також у роботі було визначено що психологічна характеристика впливу відеоігор на рівень стресу є складним явищем, що має багато вимірів. Відеоігри можуть мати як позитивний, так і негативний вплив на емоційний стан гравців. На позитивні наслідки вказують можливість розслаблення, відволікання від повсякденних проблем, а також сприяння розвитку когнітивних функцій, соціальної активності, та впевненості у собі. Однак негативний вплив також може проявлятися у формі підвищення стресу, тривоги, агресії, та розвитку залежності. Було виділено важливість враховування індивідуальних особливостей гравців, жанру гри, інтенсивності гри, а також регулярного контролю часу, проведений за грою, для збереження емоційного та психічного благополуччя.

5. Було проведено емпіричні дослідження. Метою дослідження було вивчення впливу відеоігор на рівень стресу, стресостійкість, відеоігрову залежність, психологічне благополуччя та особистісні характеристики здобувачів вищої освіти. Для досягнення цієї мети використовувалися методи: шкала психологічного стресу PSM-25 для вимірювання рівня стресу, Бостонський тест на стресостійкість TSA для оцінки рівня стресостійкості, тест на ігрову залежність заснований на критеріях DSM-5 для виявлення ігрової залежності, шкала психологічного благополуччя RPWB для оцінки рівня психологічного благополуччя та тест САН для визначення психоемоційного стану учасників. Дослідження проводилося в п'ять етапів: уточнення мети, завдань та процедури емпіричного дослідження, пілотажне дослідження, основне дослідження з участю 60 студентів, обробка та аналіз отриманих даних, формулювання висновків та

рекомендацій. Дослідження показало, що вплив відеоігор може мати значимі наслідки для психологічного стану студентів вищих навчальних закладів.

6. Аналізуючи результати дослідження, можна зробити висновок про рівень стресу, стресостійкості, відеоігрової залежності, психологічного благополуччя та психоемоційного стану студентів вищих навчальних закладів. Дослідження стресу показало, що 26% студентів мають високий рівень стресу, що потребує уваги та допомоги. Щодо стресостійкості, 41,7% студентів мають низький рівень стресостійкості, що вказує на їхню сприйнятливність до стресових факторів. Серед відеоігрової залежності, 61,7% студентів не страждають від неї, проте 38,3% показують різні рівні залежності, що варто враховувати в плануванні допомоги. Щодо психологічного благополуччя, результати показали, що жінки мають вищий рівень благополуччя у порівнянні з чоловіками. Нарешті, в аналізі психоемоційного стану студентів, більшість (56,7%) оцінюють своє самопочуття як хороше. Це дослідження вказує на різноманіття психологічних аспектів, які потребують уваги та додаткових заходів підтримки для студентів вищих навчальних закладів. Був проведений кореляційний аналіз результатів, який показав що відеоігрова залежність має високу позитивну кореляцію з рівнем стресу (0.725), стресостійкістю (0.871) і самопочуттям (0.921), а також помірну позитивну кореляцію з загальним благополуччям (0.483). Це вказує на те, що з підвищенням рівня відеоігрової залежності збільшується рівень стресу і стресостійкості, а також погіршується самопочуття. Таким чином було підтверджено гіпотезу дослідження.

7. За підсумками дослідження була розроблена корекційна програма спрямована на протидію комп'ютерній залежності серед молоді віком 19-23 років. Ця програма має на меті зниження рівня комп'ютерної залежності шляхом розвитку альтернативних інтересів, встановлення балансу використання комп'ютерних технологій та формування здорових звичок.

Вона складається з восьми занять, кожне з яких спрямоване на досягнення конкретної мети, такої як усвідомлення проблеми комп'ютерної залежності, навчання методів управління часом та планування, розвиток емоційної стійкості, а також розширення інтересів у галузі освіти, культури та хобі. Кожне заняття має свою структуру та включає в себе різноманітні вправи та бесіди, спрямовані на досягнення поставлених цілей. Корекційна програма базується на комплексному підході та використовує різні техніки, такі як поведінковий напрямок, гуманістичне та клієнт-центрована терапія. Отже, впровадження подібних корекційних програм може бути ефективним кроком у підтримці психологічного здоров'я та розвитку здобувачів вищої освіти у вищих навчальних закладах. Важливо пам'ятати про індивідуальні особливості кожного студента та адаптувати програми під їхні потреби, забезпечуючи таким чином більш ефективну та цільову допомогу.

ПЕРЕЛІК ДЖЕРЕЛ ПОСИЛАННЯ

1. Бамбурак Н. М. Динаміка суб'єктивного проживання стресу особистістю. Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ, 2017. № 1. С. 143-151.
2. Бамбурак Н. М., Гуцман М.С. Динаміка суб'єктивного проживання стресу особистістю. Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ, 2017. № 1, С. 143–151.
3. Варій М. Й. Психологія особистості : підручник. Львів : Видавництво Львівської політехніки, 2016. 608 с
4. Варіна Г. Б. Розвиток саногенного потенціалу особистості, як чинника професійної стійкості майбутнього психолога: стресостійкість та тайм-менеджмент. Інноваційні технології розвитку психологічних ресурсів особистості. Херсон : Вид-во ФОП Вишемирський В.С., 2020. С. 285–298.
5. Воронкин А. С. Соціальні мережі: еволюція, структура аналіз. Освітні технології та суспільство. 2017. №1. С. 650–675.
6. Вигонський С. В. Зворотній бік інтернету. Психологія роботи з комп'ютером та мережею. Київ : Фенікс, 2019. №5. С.79-97.
7. Гачак-Величко Л.А. Психологічні особливості стресостійкості у курсантів під час навчання у вищому військовому навчальному закладі. Габітус, 2022. № 41, С. 73–77.
8. Гордієнко А. В. Комп'ютерні ігри та їхні позитивні психологічні ефекти. Наукові записки НаУКМА. Педагогічні, психологічні науки та соціальна робота, 2017. С. 58-62.
9. Грибук А. В. Психологічні аспекти виникнення і розвитку емоційного стресу. Актуальні проблеми психології стрес-менеджменту: матеріали Міжнар. наук.- практ. конф. Черкаси : ЧНУ ім. Б. Хмельницького, 2019. С. 24–29.
10. Дубчак Г. М. Формування професійної стресостійкості майбутніх фахівців соціономічних професій. Науковий вісник Херсонського

державного університету. Серія : Психологічні науки, 2017. № 3, С. 173–179.

11. Зарицька В. В. Самоконтроль емоцій як детермінанта стресостійкості. Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Психологія, 2015. № 50. С. 101-113.

12. Калошин В. Ф. Філософське ставлення до стресу: психологічний практикум. Харків, 2017. С. 90–94.

13. Камінська О. В. Психологічні детермінанти формування інтернет-залежності. Проблеми сучасної психології, 2021. № 22. С. 194–204.

14. Камінська О. Психологічні особливості стресостійкості майбутніх психологів. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова, 2021. № 13. С. 26–34.

15. Карпук Ю. Проблема гаджет-залежності у сучасному світі. Особистість і суспільство: методологія та практика сучасної психології : матеріали VI Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф. Луцьк : ПП Іванюк В. П, 2019. С. 42-44.

16. Коломієць Л. І., Степова А.С. Психологічні особливості самоактуалізації осіб юнацького віку з різним рівнем стресостійкості. Психологічний часопис. 2017. № 3 (7). С. 77.

17. Кочина М. Л. Комп'ютерні ігри та їх можливий вплив на здоров'я дітей та підлітків. Український вісник психоневрології, 2016. № 1. 44-46 с.

18. Кудінова М. Емпіричне дослідження рівнів стресостійкості студентів з особливими освітніми потребами. Наукові праці Міжрегіональної академії управління персоналом, 2021. № 4. С. 40–45.

19. Куліш О. В. Особливості формування стресостійкості у студентів-психологів. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету ім. Т. Г. Шевченка, 2015. № 126. С. 87–91.

20. Лютий В. П., Коломієць К. С. Залежність від соціальних мереж як проблема сучасних студентів. Вісник Академії праці і соціальних відносин Федерації профспілок України. 2014. № 3–4. С. 6–12.

21. Наугольник Л. Б. Психологія стресу : підручник. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с.
22. Овчаренко О. Ю. Психологія стресу та стресових розладів : навч. посіб. / О. Ю. Овчаренко. К. : Університет «Україна», 2023. 266 с.
23. Панок В., Титаренко Т., Чепелева Н. та ін. Основи практичної психології : підручник. 2-ге вид. К. : Либідь, 2001. С. 18–40.
24. Петренко О. С. Вплив Інтернету на повсякденне життя українців. Вісник Луганського національного університету імені Т. Шевченка, Старобільськ. 2019.
25. Петрова, Л. Психологічна компетентність як ресурс стресостійкості: заняття з елементами тренінгу. Психолог. Київ : 2016. С. 29–34.
26. Савелюк Н. Переживання стресу в умовах війни: досвід українського студентства. Психологія: реальність і перспективи. Збірник наукових праць. Тернопіль. 2019. № 18, С. 141-152.
27. Самолюк Н. М. Професійні стреси: причини та методи запобігання. Соціально-трудова відносина: теорія і практика : зб. наук. праць, 2016. №1. С. 164–174.
28. Сіпко Л. О. Подолання бойового стресу та його психологічних наслідків. Науковий вісник Миколаївського національного університету імені В. О. Сухомлинського. Психологічні науки, 2015. № 2. С. 129-134.
29. Смольська Л. М. Стресостійкість та життєстійкість: креативна модель формування в сучасних умовах. Науковий вісник Ужгородського національного університету, 2021. № 4. С. 113–117.
30. Степова А. С. Психологічні особливості стресостійкості осіб юнацького віку. Молодий вчений, 2018. №9. С. 314–315
31. Тептюк Ю. О. Психологічні умови розвитку стресостійкості особистості у дорослому віці. Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Військово-спеціальні науки. 2018. № 1. С. 43-47.

32. Теслюк П. Запобігання виникненню стресових ситуацій: рекомендації та поради психолога. *Психолог*. 2015. № 6. С. 16–29.
33. Ходос О. С. Стрес, тривога та агресія, як небажані складові адаптаційного процесу для військовослужбовців. *Актуальні проблеми психології* : зб. наук. праць / НАПН України ; Ін-т психології ім. Г. С. Костюка / за ред. С. Д. Максименка. Київ, 2016. № 16. С. 167–175.
34. Цимбалюк М., Жигайло Н. Формування стресотійкості студентів в умовах війни для правового та євроінтеграційного процесів. *Вісник Львівського університету*, 2022. С. 128–136.
35. Шаповалова В. С. Оптимістичний атрибутивний стиль студентів як фактор стримування страхів, що виникають в умовах навчально-пізнавальної діяльності *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Психологія*, 2015. № 50. С. 338-345.
36. Шпиг Н. Експрес-прийоми для управління стресом: створення емоційної готовності до спілкування. *Управління освітою*, 2016. № 6. С. 56–60.
37. Evans M. A., Hare A. L., Mikami A.Y. Adolescent Peer Relationships and Behavior Problems Predict Young Adults' Communication on Social Networking Websites. *Developmental Psychology*, 2020. P. 46–56.
38. Gulzhaina K. Kassymova, Oksana V. Tokar. Impact of stress on creative human resources and psychological counseling in crises. *International journal of education and information technologies*, 2019. № 13, 26-32.
39. Michaela C. Pascoe, Sarah E. Hetrick & Alexandra G. Parker. The impact of stress on students in secondary school and higher education. *International Journal of Adolescence and Youth*, 2019. P. 104–112.
40. Rossignol M., Philippot P., Douilliez C. et al. The perception of fearful and happy facial expression is modulated by anxiety: an event-related potential study. *Neurosci. Lett*, 2015. №2. P. 11–120.

41. Skulovatova O., Verbytska L. Psychological analysis of the features of the audience. Science and Education a New Dimension. Humanities and Social Sciences. Budapest, 2018. P. 77–81.

Зміст тренінгу

Заняття 1. Тема: «Знайомство» (180 хв)

1. Вправа «Знайомство» (40 хв)

Ціль: Знайомство з тренером, пояснення сутності тренінгу.

Опис: Тренер представляється, розповідає про себе та свою діяльність, ставить цілі та завдання тренінгу. Учасники разом із тренером обговорюють правила групової роботи.

Обладнання: Маркери, фліпчарт.

Час: 40 хв

2. Вправа «Снігова куля» (30 хв)

Мета: Знайомство учасників один з одним та запам'ятовування їхніх імен.

Опис: Учасники вимовляють свої імена, передаючи їх один одному у формі сніжної грудки. Після вправ обговорюються результати.

Обладнання: Візуальні картки із завданням для кожного учасника.

Час: 30 хв

3. Вправа «Два факти та брехня» (30 хв)

Ціль: Поглиблення знайомства між учасниками.

Опис: Учасники надають тренеру два факти про себе та одну брехню.

Група вгадує, що є брехнею. Обговорення результатів та емоцій.

Обладнання: Аркуші паперу та ручки для запису фактів.

Час: 30 хв

4. Вправа «Воскова паличка» (40 хв)

Ціль: Формування довірчих відносин між учасниками.

Опис: Учасники стають у коло та підтримують один одного, не даючи впасти учаснику, що знаходиться в центрі. Обговорення результатів та почуттів.

Обладнання: Намисто чи воскові палички для символізації підтримки.

Час: 40 хв

5. Вправа «Історії у русі» (30 хв)

Мета: Поглиблення взаєморозуміння через рух та оповідання.

Опис: Учасники розповідають свої історії, рухаючись у просторі.

Обговорення емоцій та вражень.

Обладнання: Вільний простір для руху, можливо, музика для створення атмосфери.

Час: 30 хв

6. Вправа «Я – дзеркало» (20 хв)

Мета: Самопізнання та усвідомлення свого впливу на оточуючих.

Опис: Учасники обмінюються думками про те, як вони сприймають одне одного. Обговорення вражень та аналіз впливу.

Обладнання: Папір та ручки для запису вражень.

Час: 20 хв

Заняття 2. Тема: «Усвідомлення проблеми» (180 хв)

1. Інформаційне повідомлення «Вступ до теми» (30 хв)

Мета: Надання інформації про проблему комп'ютерної залежності, подання статистики та реальних випадків.

Опис: Тренер ділиться коротким оглядом проблеми, надає статистику та реальні приклади. Обговорення вражень.

Обладнання: Проектор або дошка для візуалізації інформації.

Час: 30 хв

2. Бесіда «Обговорення наслідків» (45 хв)

Ціль: Групове обговорення та диференціація наслідків надмірного використання комп'ютера.

Опис: Учасники обговорюють наслідки комп'ютерної залежності групи, виділяють ключові моменти.

Обладнання: Дошка для запису висновків групи.

Час: 45 хв

3. Вправа «Діаграма часу» (30 хв)

Ціль: Візуалізація використання часу та виявлення проблемних областей.

Опис: Учасники створюють діаграму використання часу. Обговорення результатів та пошук можливих покращень.

Обладнання: Аркуші для створення діаграм, ручки.

Час: 30 хв

4. Вправа «Обмін особистим досвідом» (30 хв)

Мета: обмін особистим досвідом і пошук подібних ситуацій.

Опис: Учасники діляться своїми історіями та досвідом у контексті комп'ютерної залежності. Обговорення загальних та різних аспектів.

Обладнання: Мікрофон або інше обладнання для зручного спілкування.

Час: 30 хв

5. Бесіда «Планування дій» (45 хв)

Ціль: Спільне формування плану дій для вирішення проблеми комп'ютерної залежності.

Опис: Група обговорює досвід та спільно розробляє стратегії для ефективного управління часом та зниження комп'ютерної залежності.

Дошка для запису ідей групи, папір та ручки

Час: 45 хв

Заняття 3. Тема: «Управління часом та планування» (180 хв)

1. Бесіда «Теоретичне введення у методи ефективного планування» (40 хв)

Ціль: Теоретичне введення в методи ефективного планування.

Опис: Тренер надає теоретичну базу ефективного керування часом.

Обговорення ключових принципів.

Обладнання: Проектор або дошка для візуалізації інформації.

Час: 40 хв

2. Вправа «Створення індивідуальних планів розподілу часу» (80 хв)

Ціль: Розробка індивідуальних планів управління часом.

Продовження додатку А

Опис: Учасники створюють свої індивідуальні плани розподілу часу.
Обмін ідеями та обговорення.

Обладнання: Аркуші для створення планів, ручки.

Час: 80 хв

3. Бесіда «Кругове обговорення» (60 хв)

Мета: Обговорення досвіду та створення спільних стратегій для ефективного управління часом.

Опис: Групове обговорення досвіду учасників та формування спільних стратегій.

Обладнання: Дошка для запису ідей групи, папір та ручки

Час: 60 хв

Заняття 4. Тема: «Емоційна стійкість» (180 хв)

1. Інформаційне повідомлення «Техніки управління стресом» (60 хв)

Мета: Навчання та практика технік управління стресом та емоціями.

Опис: Тренер надає інформацію та проводить практичні вправи з управління стресом та емоціями.

Обладнання: Проектор, матеріали для практичних вправ.

Час: 60 хв

2. Бесіда «Групове обговорення» (60 хв)

Мета: Обговорення емоційних станів та практика взаємопідтримки.

Опис: Групове обговорення емоційних станів та взаємопідтримка учасників.

Обладнання: Дошка для запису ідей групи, папір та ручки.

Час: 60 хв

3. Рольова гра «Складна розмова» (15 хв)

Ціль: Розвиток навичок емоційної стійкості у складних розмовах.

Опис: Учасники проводять рольову гру зі складними розмовами.

Обговорення результатів.

Обладнання: Сценарії для рольової гри.

Час: 15 хв

4. Рольова гра «Обробка негативного зворотного зв'язку» (15 хв)

Мета: Розвиток навичок роботи з негативним зворотним зв'язком.

Опис: Учасники проводять рольову гру з обробки негативного зворотного зв'язку. Обговорення досвіду.

Обладнання: Сценарії для рольової гри.

Час: 15 хв

5. Сценарій «Конфліктний дозвіл» (15 хв)

Ціль: Розвиток навичок конструктивного вирішення конфліктів.

Опис: Учасники беруть участь у сценарії вирішення конфлікту.

Обговорення емоційного досвіду.

Обладнання: Сценарії для використання учасниками.

Час: 15 хв

6. Вправа: «Зворотній зв'язок» (15 хв)

Мета: Розуміння та взаємний зворотний зв'язок за вправами.

Опис: Учасники обговорюють та діляться враженнями від попередніх вправ.

Час: 15 хв

Заняття 5. Тема: «Розвиток інтересів» (180 хв)

1. Бесіда «Пошук хобі» (40 хв)

Ціль: Групове обговорення різних хобі та інтересів.

Опис: Учасники обговорюють різні хобі та інтереси у групі.

Обладнання: Дошка для запису ідей групи, папір та ручки.

Час: 15 хв

2. Вправа «Створення колажів та презентацій» (75 хв)

Ціль: Розвиток творчого підходу через створення колажів та презентацій.

Опис: Учасники створюють колажі та презентації на вибрану тему.

Обговорення результатів.

Обладнання: Різноманітні матеріали для створення колажів, комп'ютери або планшети для презентацій.

Час: 75 хв

3. Вправа «Дослідження нових областей» (65 хв)

Мета: Пошук та розвиток нових галузей інтересів.

Опис: Учасники займаються дослідженнями у нових галузях та діляться результатами.

Обладнання: Комп'ютери або планшети для проведення досліджень.

Час: 65 хв

Заняття 6. Тема: «Самооцінка та цілі» (180 хв)

1. Вправа «Карта досягнень» (30 хв)

Мета: Підбиття підсумків та виявлення досягнень.

Опис: Учасники створюють карту своїх досягнень та успіхів. Обговорення одержаних результатів.

Обладнання: Папір та ручки для створення карт.

Час: 30 хв

2. Вправа «Лист самому собі» (30 хв)

Мета: Самооцінка та формулювання цілей.

Опис: Учасники пишуть лист собі про свої досягнення та цілі. Обговорення індивідуальних планів.

Обладнання: Папір та ручки для написання листів.

Час: 30 хв

3. Вправа «SMART-мети» (30 хв)

Мета: Розробка конкретних та вимірних цілей.

Опис: Учасники формулюють свої цілі згідно з принципами SMART. Обмін ідеями та обговорення.

Обладнання: Папір та ручки для запису цілей.

Час: 30 хв

4. Вправа «Майбутній план успіху» (30 хв)

Ціль: Розробка плану дій для досягнення успіху.

Опис: Учасники створюють план дій для досягнення своєї мети.

Обговорення планів та взаємна підтримка.

Обладнання: Папір та ручки для створення планів.

Час: 30 хв

5. Вправа «SWOT-аналіз та план дій» (60 хв)

Мета: Аналіз сильних та слабких сторін, можливостей та загроз, розробка стратегії.

Опис: Груповий SWOT-аналіз та розробка індивідуальних планів дій.

Обладнання: Дошка для запису SWOT-аналізу, папір та ручки.

Час: 30 хв

Заняття 8. Тема: «Організація рефлексії» (180 хв)

1. Бесіда «Підбиття підсумків» (40 хв)

Ціль: Огляд освоєних навичок та досягнень.

Опис: Обговорення освоєних навичок та досягнень під час тренінгу.

Обладнання: Проектор для відображення ключових моментів.

Час 40 хв

2. Вправа «Самоаналіз та визначення цілей» (40 хв)

Ціль: Рефлексія, самоаналіз та формулювання майбутніх цілей.

Опис: Учасники проводять самоаналіз та формулюють свої майбутні цілі.

Обладнання: Аркуші для записів, ручки.

Час: 40 хв

3. Вправа «Індивідуальна консультація та планування» (70 хв.)

Ціль: Індивідуальне консультування та планування подальших кроків.

Опис: Тренер проводитиме індивідуальні консультації з учасниками, допомагаючи розробити конкретні кроки для досягнення цілей.

Обладнання: Проектор для відображення індивідуальних планів.

Час: 70 хв

4. Підведення підсумків тренінгу (30 хв)

Ціль: Завершення тренінгу та обговорення загальних результатів.

Опис: Обговорення загальних результатів тренінгу, планів на майбутнє та благодарності учасникам.

Обладнання: Записні блоки для учасників.

Час: 30 хв

Заняття 9. Тема: «Підсумковий випуск» (180 хв)

1. Бесіда «Огляд досягнень» (40 хв)

Ціль: Огляд та оцінка освоєних навичок та знань.

Опис: Тренер проводить огляд досягнень учасників, оцінює прогрес результати.

Обладнання: Проектор для відображення ключових моментів.

Час: 40 хв

2. Вправа "Створення особистого портфоліо" (40 хв)

Ціль: Систематизація та документування досягнень.

Опис: Учасники створюють свої портфоліо з основними досягненнями та вміннями, розвиненими під час тренінгу.

Обладнання: Матеріали для створення портфоліо.

Година: 40 хв

3. Бесіда «Підготовка до майбутніх викликів» (40 хв)

Ціль: Рефлексія та планування подальших дій.

Опис: Учасники обговорюють, як вони збираються використовувати отримані знання та навички у майбутньому.

Обладнання: Проектор для відображення ключових моментів.

Час: 40 хв

4. Вправа «Сертифікати та нагороди» (40 хв)

Ціль: Вручення сертифікатів та заохочувальних нагород.

Опис: Тренер вручає учасникам сертифікати про успішне завершення тренінгу та виділяє індивідуальні досягнення.

Обладнання: Сертифікати та нагороди для учасників.

Час: 40 хв

5. Підсумкове обговорення та враження (20 хв)

Ціль: Обговорення загальних вражень та обмін відгуками.

Опис: Учасники діляться своїми враженнями від тренінгу.

Час: 20 хв

6. Заключні слова та прощання (20 хв)

Ціль: Завершення тренінгу та прощання з учасниками.

Опис: Тренер завершує тренінг, висловлює подяку учасникам за їхню участь, побажання успіхів у майбутньому та прощається з групою.

Обладнання: Відомості для висловлення подяки та прощання.

Час: 20 хв

Глосарій

Відеоігри - електронні ігри, в які грають за допомогою комп'ютера, консолі або мобільного пристрою. Відеоігри можуть бути різного жанру, включаючи стратегічні, рольові, екшн та симулятори.

Стрес - фізіологічна та психологічна реакція організму на різні зовнішні та внутрішні подразники, що вимагають адаптації або реагування. Стрес може мати як позитивні, так і негативні наслідки для здоров'я.

Рівень стресу - інтенсивність та тривалість стресової реакції, що переживає індивід. Вимірюється за допомогою різних психологічних та фізіологічних методів.

Здобувачі вищої освіти - студенти, які навчаються у закладах вищої освіти (університетах, інститутах, академіях) з метою отримання академічного ступеня.

Когнітивні функції - розумові процеси, що включають пам'ять, увагу, сприйняття, мислення та вирішення проблем. Відеоігри можуть впливати на когнітивні функції як позитивно, так і негативно.

Мотивація до гри - психологічні фактори, які спонукають індивіда до гри у відеоігри. Включає аспекти, такі як розвага, соціальна взаємодія, виклики та досягнення.

Ігровий жанр - категорія відеоігор, що визначається специфічними характеристиками геймплею. Наприклад, екшн-ігри, стратегічні ігри, рольові ігри (RPG) та інші.

Психологічний добробут - загальний стан психологічного здоров'я та задоволення життям. Включає позитивні емоції, відчуття щастя, відсутність тривоги та депресії.

Фізіологічні показники стресу - об'єктивні дані, що відображають фізіологічні реакції організму на стрес (наприклад, частота серцевих скорочень, рівень кортизолу в крові). Ці показники використовуються для вимірювання рівня стресу.

Соціальна взаємодія - процес обміну інформацією та емоціями між індивідами або групами. В контексті відеоігор це може включати спілкування з іншими гравцями через чат або голосові повідомлення.

Психологічна адаптація - процес, за допомогою якого індивід пристосовується до змін у своєму середовищі або до нових вимог. Відеоігри можуть бути одним із засобів для зниження стресу та адаптації до нього.

Геймплей - сукупність правил, механік і інтеракцій, що визначають ігровий процес у відеоіграх. Геймплей може впливати на рівень стресу гравців в залежності від його складності та вимог.

Тривожність - відчуття занепокоєння, нервозності або страху, яке може бути реакцією на стрес. Деякі відеоігри можуть допомагати зменшити рівень тривожності шляхом відволікання та розваги.

Ігрова залежність - патологічне захоплення відеоіграми, що веде до негативних наслідків у повсякденному житті. Це може включати проблеми з навчанням, соціальною взаємодією та фізичним здоров'ям.

Кіберспорт - змагальні заходи у відеоіграх, що організовуються на професійному рівні. Кіберспорт може бути джерелом як стресу, так і мотивації для гравців.

Ігрова терапія - використання відеоігор як інструменту в психологічній терапії. Вона може допомогти у зменшенні рівня стресу, тривожності та депресії.

Стратегії подолання - методи та техніки, що використовуються індивідами для управління стресовими ситуаціями. Гра у відеоігри може бути однією з таких стратегій.

Академічна успішність - рівень досягнень студента у навчанні, який вимірюється оцінками, тестами та іншими академічними показниками. Вплив відеоігор на академічну успішність є однією з важливих тем дослідження.