

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Южно-Уральский государственный университет»  
(национальный исследовательский университет)  
Высшая медико-биологическая школа  
Факультет психологии  
Кафедра «Общая психология, психодиагностика  
и психологическое консультирование»

Рецензент,  
д. психол. н., профессор  
\_\_\_\_\_ Н.А. Батурин  
\_\_\_\_\_ 2020 г.

ДОПУСТИТЬ К ЗАЩИТЕ  
Заведующий кафедрой ОП  
канд.психол.наук, доцент  
\_\_\_\_\_ С.В.Морозова  
\_\_\_\_\_ 2020 г.

**ОСОБЕННОСТИ ЭМПАТИИ И АДАПТИВНЫХ  
СТРАТЕГИЙ ГЕЙМЕРОВ**  
ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА  
К ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЕ  
ЮУрГУ – 37.03.01.2020.475. ПЗ ВКР

Руководитель проекта,  
старший преподаватель  
кафедры ОП  
\_\_\_\_\_ Ю.Е. Черняева  
\_\_\_\_\_ 2020 г.

Автор проекта,  
студент группы МБ-475  
\_\_\_\_\_ А.И. Комарских  
27 июня 2020 г.

Нормоконтролер,  
\_\_\_\_\_ Л.А. Донцова  
\_\_\_\_\_ 2020 г.

Челябинск, 2020

## ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1. СУБКУЛЬТУРА ГЕЙМЕРОВ И ИХ ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ	
1.1. Компьютерные игры и виртуальная реальность.....	6
1.2. Геймеры как субкультура.....	13
1.3. Исследования психологических особенностей геймеров в зарубежной и отечественной литературе.....	17
ГЛАВА 2. ПРОГРАММА ИССЛЕДОВАНИЯ.....	27
2.1. Цель, задачи, предмет и объект исследования.....	27
2.2. Методики исследования.....	28
2.3. Методы математической обработки данных.....	30
ГЛАВА 3. АНАЛИЗ ИССЛЕДОВАНИЯ АДАПТИВНЫХ СТРАТЕГИЙ И ЭМПАТИИ ГЕЙМЕРОВ	
3.1. Определение уровня эмпатии в группах геймеров и студентов, не играющих в компьютерные игры.....	31
3.2. Определение предпочтений в выборе адаптивных стратегий геймеров и студентов, не играющих в компьютерные игры.....	32
3.3. Определение степени увлеченности геймеров компьютерными играми.....	34
3.4. Сравнительный анализ уровня эмпатии в группах геймеров и студентов, не играющих в компьютерные игры.....	36
3.5. Определение характера взаимосвязи между степенью увлеченности компьютерными играми и уровнем эмпатии геймеров.....	37
ВЫВОДЫ.....	41
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	43
БИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК.....	45
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	50
ПРИЛОЖЕНИЕ А.....	50
ПРИЛОЖЕНИЕ Б.....	52
ПРИЛОЖЕНИЕ В.....	55

## ВВЕДЕНИЕ

Первые компьютерные игры появились сравнительно недавно. Их история начинается в 1950-1960-х годах, когда в академиях разрабатывались простые игры и симуляции. К 1970-му году они уже стали неотъемлемой частью жизни многих людей. И на данный момент компьютерные игры являются чуть ли не основным видом развлечения почти для каждого человека.

Компьютерные игры оказывают влияние на многие аспекты жизни человека, например, на его физическое и психическое состояние. Многие исследователи, как зарубежные, так и отечественные, рассматривают данный вид досуга в качестве некоторого источника определенного опыта для игрока, напрямую влияющего на его навыки и способности. Компьютерные игры предлагают пользователю альтернативную реальность, в которой действуют свои законы и правила.

Стремительное развитие компьютерных технологий и их широкое внедрение влияют на многие аспекты жизни человека. Компьютерные игры, с ходом своего совершенствования, ставят перед психологией новые задачи. Проблема влияния компьютерных игр на психическое состояние человека приобрела широкий резонанс.

**Актуальность работы:** в настоящее время происходит интенсивное развитие игровой индустрии и появляются все новые и новые игры, основными пользователями которых являются молодые люди. Данная сфера вызывает широкий интерес у психологов, так как игры становятся более реалистичными и захватывающими, буквально поглощающими игроков. Геймеры все чаще стараются скрыться от реального мира путем ухода в виртуальный, где общение с другими игроками не способно заменить живое общение, при котором люди обмениваются эмоциями, чувствами и состояниями. В связи с этим возникает необходимость изучения эмпатии и адаптивных стратегий геймеров.

**Цель исследования:** определение особенностей адаптивных стратегий и уровня эмпатии студентов, увлекающихся компьютерными играми.

**Задачи исследования:**

1. Определить уровень эмпатии геймеров и студентов, не играющих в компьютерные игры.
2. Определить предпочтения в выборе адаптивных стратегий геймеров и студентов, не играющих в компьютерные игры.
3. Определить степень увлеченности геймеров компьютерными играми.
4. Провести сравнительный анализ уровня эмпатии в группах геймеров и студентов, не играющих в компьютерные игры.

Определить характер взаимосвязи между степенью увлеченности компьютерными играми и уровнем

5. эмпатии геймеров.

**Объект исследования** – студенты, увлекающиеся компьютерными играми.

**Предмет исследования** – особенности эмпатии и адаптивных стратегий геймеров.

**Характеристика выборки:** студенты ЮУрГУ в количестве 100 человек в возрасте от 18 до 24 лет (средний возраст 19,54): 18 юношей и 82 девушки. Геймеры составляют 50% от выборки, остальные 50% – студенты, не играющие в компьютерные игры.

**Основная гипотеза:** Уровень эмпатии в группе студентов, не играющих в компьютерные игры, выше, чем в группе геймеров.

**Дополнительная гипотеза:** Предпочтения в выборе адаптивных стратегий в группах геймеров и студентов, не играющих в компьютерные игры, имеют различия.

**Методы и методики исследования.** Опросник степени увлеченности компьютерными играми А.В. Гришиной, тест на эмпатические способности В.В. Бойко, опросник «Адаптивные стратегии поведения» Н.Н. Мельниковой.

**Методы математической обработки данных:** описательная статистика, корреляционный анализ по Пирсону и t-критерий Стьюдента.

**Практическая значимость работы:** исследование может представлять интерес для практических психологов, разработчиков и дизайнеров компьютерных игр. Результаты исследования уровня эмпатии и ведущих адаптивных стратегий геймеров могут применяться в разработке и совершенствовании компьютерных игр, где игроки будут иметь возможность полноценного общения друг с другом, формирования понимания чувств и эмоций собеседника. Помимо этого, результаты могут применяться в разработке игр, направленных на формирование конструктивных стратегий адаптации геймера в обществе.

**Научная новизна исследования** состоит в том, что в работе впервые были изучены адаптивные стратегии игроков компьютерных игр. Несмотря на многообразие исследований, посвященных изучению психологических особенностей геймеров, данный аспект ранее не упоминался.

**Объем работы:** выпускная квалификационная работа состоит из введения, 3 глав, выводов, заключения, списка литературы (всего 41 наименование) и 3 приложений. Общий объем работы составляет 49 страниц.

## ГЛАВА 1. СУБКУЛЬТУРА ГЕЙМЕРОВ И ИХ ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ

### 1.1. Компьютерные игры и виртуальная реальность

Зарождение компьютерных игр приходится на 50-60-е гг. XX века. Самые первые компьютерные игры создавались в научных целях, ведь еще на тот момент компьютеры имели большие габариты, дорого стояли и приобретались лишь учебными и научными учреждениями. Вскоре практически всем людям стало доступно приобретение игровых приставок и первых ПК. Как раз с этого момента начала происходить широкое распространение и популяризация компьютерных игр [21].

Первой компьютерной игрой была ОХО, являющаяся аналогом простых крестиков-ноликов, ставшая частью докторской диссертации американского ученого А.С. Дугласа. Данная игра стала пользоваться популярностью среди учащихся учебных заведений, а также их посетителей. Игры тех времен разрабатывались согласно техническим характеристикам каждого компьютера, т.е. не любая игра могла на них запускаться, а в качестве экрана использовались векторные терминалы и векторные графические дисплеи.

Следующий период (1971-1980 годы) знаменовался появлением прототипа компьютерной мыши – одного из самых важных девайсов для компьютерной игры; созданием персональных компьютеров и приставок, которые тогда приобретались не каждым, а лишь людьми, имеющими большой достаток. Ближе к 80-м годам создается прототип локальной сети и Интернета. Ко всему прочему, уже на тот момент люди пришли к выводу о том, что на компьютерных играх можно получить огромный доход.

С 1981 года по 1990 года происходит широкое распространение компьютерных игр и их популяризация не только среди «верхушек» населения, но и среди людей более низкого класса. Игровые консоли на тот момент приобретались практически каждым, ведь они имели очень низкую цену. Текстовые игры с символьной графикой постепенно уходят в прошлое и

на смену им приходят игры с более сложной графикой, поскольку появляются первые видеокарты.

В период с 90-х годов по начало 2000-х произошел бум развития компьютерных игр, ведь именно в этот период появилась возможность создания игр с трехмерной графикой, используя сложные мультимедийные средства. В это время начали формироваться первые игровые кланы, а также сформировалось такое понятие как киберспорт. Для игроков особый интерес представляла возможность изменения окружающий мир героя и самого героя в принципе. А сама игровая индустрия, за счет широкой популяризации среди населения всего земного шара, начинает приносить огромный доход, сравнимый разве что с киноиндустрией [29].

Компьютерная игра в настоящее время является одним из главных способов погружения человека в виртуальную реальность. Она задействует органы чувств человека – зрение и слух, и вместе с тем производит воздействие на эмоциональную сферу, что позволяет игроку буквально присутствовать по другую сторону экрана [33].

В виртуальном пространстве существуют излагаемые взаимосвязанные события, которые представляются игроку в виде определённой последовательности слов или образов. В основе любой компьютерной игры лежит сюжет и привлекательные герои. Благодаря этому процесс погружения человека в виртуальное пространство происходит гораздо эффективно [15].

Каждая компьютерная игра имеет свою сконструированную реальность, свои цели и жанр. Существует большое количество классификаций компьютерных игр [16]. Например, исследователи классифицируют их по целям, по количеству игроков, по содержанию игр и т.д.

Термин «игра» очень обширный и может включать в себя сразу несколько интерпретаций, совершенно различных друг от друга. Игра может подразумеваться как забава, соревнование или борьба, а также как обучение, творческое развитие и перевоплощение в другого человека [12]. В зависимости от заложенной в игру основы изменяется цель компьютерной

игры. Согласно классификации компьютерных игр по цели существуют игры на прохождение, обучающие, казуальная, игра-соревнование, хардкорная и даже игра-песочница [9]. Рассмотрим каждый из видов более подробно.

Игра на прохождение подразумевает под собой игру, имеющую сюжет. В ней игроку следует выполнять определенные цели, которые ставит перед ним сюжет. Здесь все задачи связаны между собой таким образом, что образуют сюжетную цепочку или же линию сюжета. Соответственно, такие игры имеют свой конец. Они недолговечны и неудивительно что у игроков иногда пропадает интерес к такому роду игр после окончания ее прохождения. Порой такой тип игр можно сравнить с прочтением книги или просмотром фильма, которые больше никогда не пересматривают и не прочитывают вновь.

Обучающие игры обычно пользуются популярностью среди детей дошкольного и младшего школьного возрастов. В процессе такой игры преподносится информация об окружающем мире и связях внутри него. Однако, обучающие игры создаются не только для детей, но и для взрослых. Такие игры представляют собой разнообразные узкоспециализированные симуляторы [13].

Казуальные игры рассматриваются как повседневные и порой увлекают самым игровым процессом. Они устроены таким образом, чтобы игровой процесс при необходимости можно было прервать, а затем продолжить без каких-либо потерь. Компьютерные игры данного типа имеют небольшое количество уровней, различающихся по сложности. Игрокам особенно интересны такие игры, т.к. она позволяет сбросить груз повседневной рутины, просто расслабиться и получить удовольствие от процесса игры.

Игра-соревнование – тип игр, предполагающий борьбу за статус победителя, чемпионат или соперничество с противниками. Здесь можно соревноваться как с компьютерными противниками, так и с реальными. Игроков по большей части увлекает долговечность таких игр, т.е. к ним хочется возвращаться снова и снова. Порой игроки признаются, что возвращаются к играм-соревнованиям через десятилетия после их выпуска.



Такие игры интересны наличием награды за победу в сражении с противниками.

Хардкорная, или «очень сложная», игра направлена на улучшение игровых навыков. Такие игры рассчитаны на более опытных игроков. Хардкорная игра также имеет определенные награды для игрока, мотивируя его тем самым снова и снова проходить уровень для получения наилучшего результата. У игр данного типа имеется сюжетная линия и уровни повышенной сложности, где переход к следующему уровню невозможен без прохождения предыдущего с получением наивысшего балла. Иногда переход на следующий этап игры как раз и является наградой для игрока.

Игра-песочница позволяет игроку выбирать цели на свое усмотрение и развивать свое творческое мышление. Как правило, такие игры не имеют поставленного сюжета или цели. Порой игра-песочница существует как специальные режимы в некоторых сюжетных играх. Таким образом, они могут использоваться не только как отдельно созданные игры, но в качестве одного из уровней игры, где игроку предстоит показать свою креативность [9].

Существует также большое количество классификаций компьютерных игр по жанрам. Первая попытка проклассифицировать компьютерные игры была предпринята геймдизайнером Крисом Кроуфордом в 1984 году. Компьютерные игры были разделены на такие жанры, как «skill-and-action» и «strategy» [31].

«Skill-and-action», или же игры жанра «экшен», акцентируют внимание на точности и скорости движений и действий игрока. Чаще всего, игры данного жанра направлены на нанесение и избегание урона. Помимо этого, к экшену относят игры на удержание мяча в игровом поле и гонки на различных болидах.

Игры жанра «strategy» направлены как раз на когнитивную составляющую личности: разнообразные испытания мышления, интеллекта, а также на скорость обработки информации и способность выстроить четкую стратегию поведения в игре. К ним относят очень широкий спектр игр на прохождение

сложных заданий, накоплении необходимых инструментов и достижении поставленной игрой цели. К такому роду игр относят азартные и игры с вероятностью; игры, направленные на активное противостояние с противником и обучении игрока определенным навыкам [31].

В 1988 году российским психологом Александром Шмелевым игры были разделены по сюжету и тематике [27]. Описание каждой из них представлено в таблице 1.

Таблица 1 - Сюжеты и тематики компьютерных игр по А.Г. Шмелеву

<b>Класс</b>	<b>Описание</b>
Головоломки	Такие игры предполагают поиск верного решения на основе подбора вариантов, при этом отсутствует какое-либо противодействие
Интеллектуальные игры	Разнообразные имитации шахмат, шашек и т.д.
Азартные игры	Основываются на поиске оптимальной вероятностной стратегии
Управленческо-экономические игры	Игры заключаются в счете рисков и последствий, а также распределении и торговле ресурсами
Спортивные игры	Представляют собой имитации игр с мячом и другим спортивным инвентарем
Военные игры	Включают в себя имитации для военных летчиков, операторов танков и т.д.
Единоборства	Закключаются в нанесении урона противнику с помощью рук и ног
Игры преследования-избегания	Такой тип игр основываются на избегании сильных противников и преследовании более слабых
Авантюрные игры	Тип игр, обладающий неполнотой знаний о среде и множеством препятствий. Игроку в такой среде следует расследовать ситуации и решать поставленные задачи, а также моделировать схему игрового пространства
Конвейерные игры	Игры, предполагающие простые регламентированные реакции, которые в свою очередь необходимы для противостояния неодушевленной динамической среде
Конструктивно-динамические игры	Игры, заключающиеся в простых регламентированных реакция и поиску верного решения поставленной задачи
Диалоговые познавательные игры	Здесь игрок осуществляет диалог при помощи текста. Такие игры направлены на изучение окружающего мира и самого себя как личности
Учебно-технологические игры	Тип игр, использующийся в целях обучения новичков технологическому процессу на предприятиях

А.Г. Шмелевым были выделены типы игр согласно их функционально-психологической направленности [27]. Одни игры мотивируют на достижение определенных целей, другие – на развитие навыков, третьи – позволяют

отдохнуть и развеяться и т.д. Каждая компьютерная игра обладает совокупностью функций, среди которых имеются следующие: социально-приспособительная, рекреативная, функции самоиспытания, психотренинга, соревнования, образования, мотивационное управление деятельностью, имитационный тренинг и функция объекта конструктивной деятельности [23].

Социально-приспособительная функция компьютерных игр предполагает собой приобщение личности к компьютерным играм только потому, что многие окружающие ее люди увлекаются такого рода досугом. Это позволит легче приспособиться к окружающим, т.к. имеется общий интерес и тема для поддержания разговора.

Рекреативная функция компьютерных игр заключается в возможности насладиться процессом игры, провести своеобразную психологическую реабилитацию после трудового или учебного дня. Именно этим как раз и привлекают игры – они позволяют набраться новых сил и ресурсов для осуществления дальнейшей деятельности.

Познать самого себя и испытать собственные возможности в виртуальной реальности возможно благодаря функции самоиспытания. Например, игрок может узнать точность стрельбы или раскрыть в себе хитроумного стратега с помощью компьютерной игры.

Функция психотренинга позволяет игроку развивать отдельные навыки и способности. Одни игры способствуют развитию когнитивного контроля, другие – развивают аналитическое, пространственное и стратегическое мышление, а третьи вовсе могут способствовать повышению самооценки игрока и т.д. [17].

Соревновательная функция заключается в возможности побороться с другими участниками игры за звание «лучшего из лучших». Каждый игрок рассматривается как противник и претендент на место в таблице рекордов. Целью каждого участника игры является место в таблице лучших результатов.

С помощью компьютерных игр можно познавать свойства и явления окружающего мира. Игроком легко усваиваются основные механизмы и

закономерности явлений, исторические факты. Компьютерные игры могут способствовать расширению кругозора и повышению интеллектуальности. В этом как раз и заключается функция образования.

Функция мотивационного управления деятельности заключается в том, что для геймера возможность поиграть в любимую игру есть мотивация к осуществлению и завершению определенной деятельности. То есть, геймер осознает, что для того, чтобы поиграть в компьютерную игру необходимо завершить более важные дела, например, сделать уроки или же закончить отчет о работе. Компьютерная игра как раз мотивирует игрока как можно скорее завершить важные дела, а уже затем приступить к более приятному времяпрепровождению.

Более опытные игроки часто анализируют суть игры и ее механизмы с целью понять, как игру можно улучшить и сделать более интересной для широкого круга пользователей. Функция объекта конструктивной деятельности как раз и заключается в том, что человек играет в какую-либо игру с целью оценить ее и предложить варианты улучшения [27].

Функция имитационного тренинга предполагает возможность имитации действий реальности в виртуальном мире. Например, геймер может имитировать стрельбу с целью проверки меткости. С помощью таких игр также можно осуществлять обучение сотрудников: крановщики, прежде чем приступить к работе, проходят обучение манипуляциям на строительном кране как раз с помощью такого рода игр [5].

Таким образом, компьютерные игры очень прочно закрепились в современной культуре. С момента их первого появления и по настоящее время количество игроков, увлекающихся теми или иными видами компьютерных игр, становится все больше и больше, что говорит о высокой популярности данного рода досуга. При этом, игры могут создаваться не только с целью «убить» свободное время, но и для развития профессиональных навыков, когнитивных и моторных способностей. Например, игры-симуляторы, задающие определенную ситуацию, в которой человеку дается возможность

формировать, совершенствовать и отрабатывать профессиональные навыки. Такого рода игры в настоящее время внедряются крупными предприятиями с целью обучения сотрудников, только поступивших на работу и не имеющих опыта в практической профессиональной деятельности. Примерно с такой же целью создаются игры с элементами стратегий, однако они направлены на совершенствование когнитивных способностей, в частности внимания, памяти и мышления.

## 1.2. Геймеры как субкультура

Совсем недавно отечественные и зарубежные исследователи занялись изучением феноменов субкультур. Субкультура – часть культуры общества, носители которой отличаются от большинства своим поведением, системой ценностей и другими аспектами. Особый интерес предоставляется изучению субкультур, связанных с информационными технологиями, например, субкультуре геймеров.

Геймеры – понятие, произошедшее от английского слова “gamer” – «игрок», обозначающее человека, играющего в компьютерные игры и интересующегося им. К геймерам можно отнести:

а) людей, играющих в компьютерные игры в качестве развлечения, не в ущерб возложенным на него социальным обязанностям;

б) людей, испытывающих патологическое увлечение компьютерными играми, и имеющих сдвиги в восприятии реальности, но непреходящее в область психического отклонения;

в) людей, занимающихся компьютерными играми на профессиональной основе [20].

Применительно к геймерам речь идет о необходимости в принятии роли виртуального персонажа. Геймеры примеряют на себя роль различных супергероев, разнообразные профессии и роли исторических личностей. Некоторые игроки испытывают стремление играть в компьютерные игры с целью получения заработка: кто-то разрабатывает игры, кто-то

совершенствуется в играх и становится киберспортсменом, кто-то продает всевозможные вещи и кейсы из игры за реальные деньги [7]

В субкультуре геймеров также имеются свои специфические компоненты, как и в любой другой субкультуре: терминология, символика, нормы, ценности и традиции. Данные компоненты оказывают непосредственное влияние на формирование мировоззрения игрока и определяют его поведение и отношение к жизни. Терминология геймеров представляет собой сочетание разнообразных сленговых систем. Сюда включены общемолодежный сленг, язык программистов, термины разных наук, иностранные слова и т.д. Символика постоянно модифицируется и способна включать в себя символику других субкультур. В ней могут отражаться символы музыкальных течений, общественно-политических движений, религиозных групп и т.д. [19].

Существует классификация геймеров в соответствии с целями, которые они преследуют, посещая виртуальную реальность [30]. Автором данной классификации является Ричард Бартл и им были выделены следующие типы геймеров:

- а) карьерист;
- б) исследователь;
- в) киллер;
- г) социофил.

«Карьеристами» называют геймеров, играющих исключительно ради чувства собственного превосходства. Такие игроки, чаще всего, готовы долго сидеть за игрой для того, чтобы набрать максимум возможных очков и отыскать всевозможные секреты прохождения игры.

Тип «исследователь» – это прежде всего игроки, интересующиеся самой игрой, стремящиеся раскрыть секреты игры и возможности игровых механик. Геймеры данного типа исследуют виртуальный мир в поисках различных «лазеек» или ищет приключений.

«Киллеры», прежде всего, в игре ценят возможность соревноваться и предпочитают играть против реальных игроков. В них присутствует дух

соперничества, а победа над противником приносит им огромное удовольствие и повышает самолюбие.

К «социофилам» относят геймеров, посещающих виртуальный мир ради общения с другими людьми. Они играют ради порции общения и новых знакомств. Такие игроки выбирают кооперативные и мультиплеерные игры.

Для наглядности Р. Бартлом была создана иллюстрация классификации геймеров (рис.1), где ось ординат – одностороннее действие/взаимодействие, а ось абсцисс - предмет действия/взаимодействия геймера.



Рис.1. Классификация геймеров Р. Бартла

В классификации существуют также и вторичные типы, например, социофил-карьерист, заботящийся о собственной репутации; киллер-исследователь, убивающий игроков разнообразными способами, изобретенными в ходе игры, и т.д. [30].

Геймеров также классифицируют в зависимости от жанра игры, в который они увлеченно играют [30]. Такая классификация делит геймеров на:

- а) стратегов;
- б) квейкеров;
- в) ролевиков;
- г) симулянтов;

д) аркадников;

е) квестеров.

«Стратегами» называют игроков, увлеченных играми стратегического характера. Такие игроки, как правило, имеют низкую скорость реакции, так как действия в игре требуют проработанности стратегии.

«Квейкер» – геймер, предпочитающий играть в компьютерные игра типа шутеров. Такие игроки, как личности, достаточно насторожены и не доверяют даже самим себе.

«Ролевики» предпочитают игры, содержащие смоделированные события, происходящих в определенное время. Они очень приветливы и искренны, а также обладают хорошей памятью, т.к. в игре наизусть выучивают карту местности.

Геймеры типа «симулянт» предпочтение отдают играм-имитаторам, в которых можно управлять какими-либо процессами, аппаратами или транспортными средствами. В таких играх абсолютно точно передается интерьер разнообразных транспортных средств и аппаратов, а также присутствует часть реальных явлений.

«Аркадники» предпочитают игры с интенсивными игровыми процессами за короткий промежуток времени. Такие игроки, исходя из условий игры, становятся более агрессивными и неустойчивыми к различным типам раздражителей.

Геймеры-«квестеры» выбирают в основном игры, в которых разворачивается определенная история с главным героем, которым можно управлять. Такие геймеры всегда найдут выход из любой ситуации, достаточно креативны и эрудированны.

Таким образом, геймеры представляют собой отдельную субкультуру, которая зародилась совсем недавно. В ней существует своя терминология, символика, нормы и традиции. Исследования данной субкультуры позволили выстроить классификации игроков компьютерных игр согласно с их предпочтением в жанрах и целям, которые они преследуют.



### 1.3. Исследования психологических особенностей геймеров в зарубежной и отечественной литературе

С появлением компьютерных игр психологи мира начали изучать проблематику влияния компьютерных игр на психику. Однако довольно активно данная проблематика стала изучаться психологами фактически недавно [26]. Многими исследователями были проведены исследования, посвященные изучению психических особенностей геймеров, формирование которых тесно связывают с влиянием компьютерных игр на психику человека [11, 25]. Здесь исследователи делятся на два лагеря: одни считают, что компьютерные игры способствуют развитию стратегического мышления, улучшают внимание и снижают уровень агрессии игрока [34, 38]; другие утверждают вовсе наоборот и высокий уровень агрессии связывают с негативным влиянием компьютерных игр [32, 36]. Изучение психологических особенностей геймеров в настоящее время занимает особое место, ведь данный способ досуга особенно широко распространен не только среди детей и подростков, но и среди взрослых. Данный интерес появился еще с появлением первых видеоигр и уже тогда существовало мнение, что видеоигры способны трансформировать психическую сферу человека и формировать специфические черты личности [1]. Многие исследования доказывают, что психическая сфера игрока наделена своей спецификой. Большинство отечественных авторов утверждают, что геймер сочетает в себе больше позитивных качеств, нежели негативных.

О.П. Зорина в своей работе рассматривала положительные и отрицательные стороны личности геймера. Результаты проведенного ею исследования показали, что геймер, несмотря на то, что большую часть своего времени проводит за компьютером, старается выполнять свои обязанности перед обществом, семьей и организацией, в которой он учится или работает. Зорина отметила, что у игроков в компьютерные игры лучше развито

критическое и стратегическое мышление, однако также имеют место вспышки агрессии, бессонница и ухудшение отношений с близкими людьми [1].

А.В. Кириллова, Т.А. Авагян и Ф.И. Рощин провели исследование, направленное на выявление различий в психологических портретах геймеров и лиц, не играющих в компьютерные игры. Участие приняли 28 человек, играющих в компьютерные игры, и 27 неиграющих. Исследователями не были обнаружены какие-либо личностные особенности, выделяющие геймеров среди неиграющих людей. Также ими было опровергнуто утверждение о том, что геймеры искаженно воспринимают действительность. На самом деле, геймеры четко разграничивают мир реальный и виртуальный [18].

О.А. Степанцевой была предпринята попытка создать социальный портрет геймера, на основе результатов опроса клиентов компьютерного клуба. Выборку составили 100 человек, из которых 56 – мужчины, 44 – женщины старше 12 лет. Результаты были получены путем анализа мотивов и ценностей игроков в компьютерные игры. По результатам исследования, О.А. Степанцева сделала выводы о том, что геймеры чаще, чем неиграющие, занимают активную социальную позицию, быстро адаптируются к изменяющимся условиям, а также более целеустремленные и жизнестойкие [20].

Отечественными исследователями изучалась особенность эмпатии геймеров в зависимости от пола, степени увлеченности и предпочитаемого типа компьютерных игр. Данное исследование проводилось Н.В. Богачевой и в нем приняли участие 223 испытуемых в возрасте 18-35 лет. Испытуемые были поделены на две группы: группу геймеров и контрольную группу. В первую вошли 133 человека, играющих в компьютерные игры и воспринимающих их в качестве одного из своих интересов, хобби. Вторую группу составили 90 человек с минимальным опытом или без опыта игры. В качестве метода исследования использовался опросник Айзенка. По результатам исследования, автором были сделаны следующие выводы:

а) между контрольной группой и группой геймеров как таковых различий обнаружено не было, однако уровень эмпатии был незначительно выше в контрольной группе;

б) игроки с наибольшим уровнем компьютерной игровой активности менее эмпатичны, чем игроки с низкой игровой активностью и неиграющие;

в) уровень эмпатии у онлайн-игроков ниже, чем у офлайн-игроков и неиграющих;

г) связи между уровнем эмпатии и предпочитаемым типом игры установлено не было;

д) менее эмпатичные игроки более успешны в компьютерной игре [4].

Изучению особенностей личности геймеров посвящено исследование И.С. Афоной и М.Г. Алиевой. Выпущенная ими статья посвящена описанию особенностей личностей киберспортсменов и геймеров, полученных на основе сравнения показателей опросников между людьми, увлеченными компьютерными играми и никогда не игравшими. Авторами даются определения понятиям киберспортсмен и геймер, выделяют их схожие и отличительные черты. Испытуемые были распределены на 3 группы, равных по количеству и возрасту: люди, не играющие в компьютерные игры, геймеры и киберспортсмены. Общее количество респондентов – 30 человек. Алиевой и Афоной использовались опросник «Копинг-стратегии» Лазаруса Р., методика диагностики социально-психологической адаптации» Роджерса К. и Даймонда Р., опросник «Индекс жизненного стиля» Плутчика Р., самоактуализационный тест (САТ). По результатам исследования, авторами были сделаны следующие выводы:

а) группа людей, никогда не играющих в компьютерные игры, характеризуется высокой степенью принятия себя и других, требовательностью к себе и умением управлять своими внутренними ресурсами; они во многом проявляют уступчивость и податливость, возможно из-за своей стереотипности, неопытности поведения в незапланированных

ситуациях. В целом это приводит к тому, что данные респонденты обладают низкой адаптивностью к новой среде, к стрессовым факторам.

б) группа геймеров демонстрирует неадаптивные варианты копинг-поведения, желание скрыться от проблем в виртуальном мире; у них менее выражен внутренний контроль и принятие себя. Данные испытуемые ригидны, не склонны к групповой деятельности, стремятся к максимальной компенсации своих «недостатков» и низкой самооценки.

в) показатели группы киберспортсменов свидетельствуют об их усидчивости, сдержанности, сконцентрированности на конкретном деле; они стремятся к мобильности в поведении, менять себя при взаимодействии с другими (что необходимо при командной игре). Данные испытуемые характеризуются наличием самоконтроля, принятием ответственности, положительной переоценкой ситуации, т.е. по сравнению с двумя предыдущими группами респондентов, киберспортсмены способны к конструктивному решению и выходу из любой трудной (стрессовой) ситуации. Они не уходят от проблемы и не замыкаются в себе, а осознанно идут на ее решение [2].

Таким образом, можно говорить о наличии специфических особенностей личности геймера и киберспортсмена. Геймер ориентирован на удовлетворение потребности «здесь и сейчас»; стремится уйти в виртуальный мир, избегая решения проблем; замкнут, эмоционально нестабилен. Киберспортсмен эмоционально уравновешен, креативен, сконцентрирован на решении задачи.

Личностные особенности геймеров рассматривались в зависимости от степени увлеченности компьютерными играми. Изучением данной проблематики занялись В.П. Малецкая и Н.Г. Аринчина. В их исследовании приняли участие 50 студентов первого курса. Обследуемые студенты по уровню игровой зависимости были разделены на две группы. В первую группу вошли студенты с высоким уровнем увлеченности компьютерными играми, а во вторую группу – студенты с низким уровнем увлеченности компьютерными

играми. Группы были сопоставимы по половому составу: 5 девушек и 20 юношей. Для исследования использовались методики: тест Такера (степень увлеченности компьютерными играми) и Гиссенский личностный опросник в адаптации А.А. Бодалёва и В.В. Столина. По результатам исследования авторы сделали вывод о том, что студенты с высоким уровнем увлеченности компьютерными играми выражают негативное представление о своей социальной репутации, имеют низкий уровень физической активности, а реальный мир предпочитают заменить виртуальным [10]. Такие студенты, в отличие от студентов с низкой увлеченностью, склонны к легкомысленным поступкам и трудно адаптируются в социуме [24].

Интерес представляли и когнитивные стили геймеров. Специфику когнитивных стилей и функций контроля рассматривали Н.В. Богачёва и А.Е. Войкунский. Авторами была выявлена специфика первичной обработки информации геймером, которая тесно связана с особенностями функционирования механизмов произвольного интеллектуального контроля. В исследовании приняли участие 145 испытуемых в возрасте от 24 до 29 лет. Все испытуемые были распределены в 2 группы: «геймеры», в количестве 88 человек, и «не-геймеры», в количестве 57 человек. С каждым респондентом были проведены предварительные интервью и ряд методик: тест-сопоставление знаковых картинок Дж. Кагана, тест встроенных фигур Г. Уиткина и методика словесно-цветовой интерференции Дж. Струпа. На основе полученных эмпирических данных авторы сделали вывод о том, что геймеры успешнее справляются с заданиями на когнитивные стили. Это свидетельствует о высоком уровне произвольного интеллектуального контроля. Также был сделан вывод о том, что среди геймеров преобладают индивиды с полинезависимым когнитивным стилем [3, 6, 8].

Многие исследователи связывают формирование специфических черт личности игрока с влиянием компьютерных игр. И, естественно, это влияние также стало активно изучаться. Например, Т.В. Барлас и А.П. Головина провели собственное исследование, направленное на изучение влияния

компьютерных игр на индивидуально-психологические характеристики геймеров. Для исследования ими был разработан опросник увлеченности компьютерными играми, а также использовались методика Т. Лири и методика неоконченных предложений. Всего приняли участие 82 человека в возрасте от 17 до 19 лет. При этом было известно, что участники тратят в среднем по 3,7 часа на видеоигры и увлекаются несколькими жанрами одновременно. Результаты исследования позволили авторам сделать следующие выводы:

- а) видеоигры не оказывают выраженного влияния и не являются источником возникающих проблем в семье, в учебе, в самовосприятии;
- б) в виртуальном мире геймеры стремятся к большей независимости;
- в) в виртуальной реальности геймеры компенсируют те качества, которых им не хватает в реальной жизни;
- г) геймеры не стремятся к нарушению социальных контактов [14].

И.С. Матуевой была предпринята попытка раскрыть проблематику влияния компьютерных игр на интеллектуальную сферу. Ею был сделан вывод о том, что игры имеют развивающий, тренирующий характер влияния на различные процессы – от скорости реакции до аналитического мышления и когнитивного контроля. Геймеры, по сравнению с неиграющими людьми, имеют большую скорость реакции и переключаемости между заданиями; имеют лучшую зрительно-моторную координацию; обладают способностью работать с большим объемом информации и отслеживать движение большего количества объектов; эффективнее выполняют задания по оцениванию количества объектов «на глаз»; имеют наиболее развитое пространственное и стратегическое мышление [25].

Зарубежными авторами М. Гриффитсом и С. Энгенфельд-Нельсоном были выделены позитивные и негативные моменты увлеченности компьютерными играми. Они утверждали, что компьютерные игры можно считать одним из способов релаксации и психологической реабилитации. Также компьютерные игры способны повышать самооценку игрока и улучшать координацию

движений [35]. Помимо этого, компьютерные игры могут использоваться в психологической коррекции, реабилитации и терапии [22].

М. Гриффитс считает, что компьютерные игры улучшают зрительно-моторную координацию, мыслительное оперирование объектами в пространстве и логическое мышление. А С. Энгенфельд-Нельсон утверждает, что компьютерные игры можно применять в образовательных целях, т.к. они вызывают интерес к чтению и математике, развивают навыки социального взаимодействия, способствуют усвоению исторических знаний [35].

К негативным моментам авторы отнесли проявление агрессии, формирование тенденции к насилию, снижение академической успеваемости и вероятность формирования делинквентного поведения (воровство, драки) [37].

Проблематика агрессивности геймеров разделила исследователей на две группы: одни утверждают, что игры провоцируют агрессивное поведение, другие - опровергают данное положение. И те, и другие предпринимали попытки эмпирически доказать правоту собственных утверждений. Но до настоящего времени исследователи не могут дать однозначного ответа. Долгое время считалось, что именно высокая увлеченность компьютерной игрой способна формировать у игрока тенденцию к насилию, но и здесь нашлись исследователи, опровергающие данное утверждение.

Малте Элсон и Кристофер Фергюсон – исследователи-психологи Вестфальского университета им. Вильгельма. Их внимание которых было направлено на изучение связи между зависимостью от компьютерных игр и проявлениями жестокости. В целом исследование данной связи заняло 25 лет. Учеными были сделаны выводы о том, что вероятность проявления агрессивного поведения увеличивается в несколько раз при наличии внешних стрессогенных факторов. Установлено, что люди, которые ранее подвергались насилию со стороны друзей, родственников и т.д., способны агрессивно реагировать при наличии незначительных стрессогенных факторов. Соответственно, люди, не подвергавшиеся насилию, не имеют склонности

агрессивного поведения по отношению к другим людям. Компьютерная игра выступает здесь в качестве катализатора агрессивного поведения, т.е. человек, предрасположенный к насилию, может вести себя агрессивно, копируя элементы поведения компьютерного персонажа. Также было установлено, что люди, склонные к агрессивному поведению и жестокости, чаще всего, выбирают игры, содержащие сцены насилия [41].

Другими исследователями данной области были сделаны выводы о том, что компьютерные игры в компании друзей способствуют снижению агрессивности. Установлено, что те, кто играют в компьютерные игры в компании менее подвержены агрессивности, нежели те, кто играет в одиночку [39].

Исследователями, на основе изучения склонностей к агрессивному поведению в зависимости от гендерной принадлежности, были сделаны выводы о том, что мужчины больше склонны к проявлению агрессии и жестокости, чем женщины. Возможно, это зависит от того, что женщины увлекаются компьютерными играми реже, чем мужчины [41].

Существует также мнение о том, что компьютерные игры представляют собой некое пространство, где игрок может избавиться от своих негативных мыслей и эмоций, в том числе, от агрессии [39]. Исследователи «оппозиционной» стороны утверждают, что не все геймеры имеют склонность к насилию, а наоборот - они избавляются от негативных эмоций, отыгрываясь на персонажах компьютерной игры. Так, например, Шерил Олсон провел исследование в области влияния компьютерных игр на психику детей. В наблюдении участвовали 337 детей из разных этнических групп, имеющих клиническую картину с повышенными показателями депрессии и дефицита внимания. Дети уделяли время компьютерным играм и в итоге всего наблюдения Шерил пришел к выводу, что никакой связи между компьютерными играми и фактами преступления, правонарушения и насилия вовсе не существует. Однако, им был замечен один интересный факт – дети с такими диагнозами становились более спокойными [33].



Таким образом, можно сказать, что психическая сфера геймеров имеет свою специфику. Например, геймеры обладают хорошо развитым стратегическим мышлением, быстрым переключением внимания с одного объекта на другой и высоким уровнем произвольного интеллектуального контроля. Помимо этого, геймеры, в отличие от неиграющих, способны оперировать большим объемом информации [28, 40]. Однако, они менее эмпатичны и социально адаптированы, т.к. большую часть времени они проводят в играх, где отсутствует полноценный контакт между людьми [26]. Склонность геймеров к агрессии и насилию до сих пор остается спорным вопросом, т.к. некоторые считают, что игры – отличный способ выплеснуть негативные эмоции, другие утверждают о пагубном влиянии компьютерных игр на психику.

В целом, анализ теоретических и эмпирических данных по проблематике взаимодействия человека с виртуальной реальностью и его психологических особенностей, сформированных в результате данного взаимодействия, позволил сделать следующие выводы:

1. Компьютерная игра рассматривается как отдельный мир, в котором игрок может стать кем угодно и делать все, что ему захочется; может проверить свои навыки, научиться чему-то новому или просто приятно провести время. Наряду с этим, в процессе развития и совершенствования компьютерных игр формулировались различные их классификации. Игры распределялись согласно их целям, тематике, сюжетам и жанрам.

2. Геймеры представляют собой отдельную субкультуру, которая зародилась совсем недавно. В ней существует своя терминология, символика, нормы и традиции. Исследования данной субкультуры позволили выстроить классификации игроков компьютерных игр согласно с их предпочтением в жанрах и целям, которые они преследуют.

3. Существует ряд исследований, подтверждающих наличие у геймеров специфических психических свойств, например, быстрое переключение внимания с одного объекта на другой, развитое стратегическое мышление,

способность оперировать большим объемом информации. Также, некоторыми исследованиями подтверждается наличие у геймеров склонности к насилию, проявлению жестокости и агрессии. Другие исследования опровергают данные положения и характеризуют особенности личности геймеров с позитивных сторон.

## ГЛАВА 2. ПРОГРАММА ИССЛЕДОВАНИЯ

### 2.1. Цель, задачи, предмет и объект исследования

**Цель исследования:** определение особенностей адаптивных стратегий и уровня эмпатии студентов, увлекающихся компьютерными играми.

**Задачи исследования:**

1. Определить уровень эмпатии геймеров и студентов, не играющих в компьютерные игры.
2. Определить предпочтения в выборе адаптивных стратегий геймеров и студентов, не играющих в компьютерные игры.
3. Определить степень увлеченности геймеров компьютерными играми.
4. Провести сравнительный анализ уровня эмпатии в группах геймеров и студентов, не играющих в компьютерные игры.
5. Определить характер взаимосвязи между степенью увлеченности компьютерными играми и уровнем эмпатии геймеров.

**Объект исследования** – студенты, увлекающиеся компьютерными играми.

**Предмет исследования** – особенности эмпатии и адаптивных стратегий геймеров.

**Характеристика выборки:** студенты ЮУрГУ в количестве 100 человек в возрасте от 18 до 24 лет (средний возраст 19,54): 18 юношей и 82 девушки. Геймеры составляют 50% от выборки, остальные 50% – студенты, не играющие в компьютерные игры.

**Основная гипотеза:** Уровень эмпатии в группе студентов, не играющих в компьютерные игры, выше, чем в группе геймеров.

**Дополнительная гипотеза:** Предпочтения в выборе адаптивных стратегий в группах геймеров и студентов, не играющих в компьютерные игры, имеют различия.

## 2.2. Методики исследования

1) Опросник степени увлеченности компьютерными играми А.В. Гришиной.

Данный тест-опросник был разработан А.В. Гришиной на базе методик К. Янг и позволяет выявить количественную выраженность степени увлеченности компьютерными играми. Выделяют три уровня увлеченности:

- 6-11 баллов – естественный уровень, при котором геймер способен контролировать игровую деятельность;
- 12-21 балл – средний уровень, при котором внимание геймера сфокусировано на определенном жанре игры, присутствует контроль над частотой игровых сеансов;
- 22-37 баллов – уровень зависимости, характеризуемый тем, что компьютерные игры занимают практически все свободное время геймера.

Опросник содержит в себе 22 вопроса и 5 основных шкал: эмоциональное отношение к компьютерным играм, самоконтроль, целевая направленность, родительское отношение к компьютерным играм, а также предпочтение виртуального общения реальному.

Опросник был модифицирован посредством замены вопросов шкалы «родительского отношения к компьютерным играм» на вопросы об отношении близких людей респондента к увлечению компьютерными играми. Текст опросника вынесен в приложение А.

2) Тест эмпатических способностей В.В. Бойко.

Методика диагностики уровня эмпатических способностей В.В. Бойко направлена на оценку способности личности сопереживать, понимать чувства и мысли другого человека. Эмпатия может выражаться в способности переживать те же самые чувства, что и другой человек, умение ставить себя на его место.

Тест состоит из 36 вопросов и 6 шкал: рациональный, эмоциональный, интуитивный каналы, проникающая способность, установки и идентификация. Текст опросника вынесен в приложение Б.

### 3) Опросник «Адаптивные стратегии поведения» Н.Н. Мельниковой.

Опросник «Адаптивные стратегии поведения» Н.Н. Мельниковой направлен на изучение предпочтений личности в выборе стратегий поведения в проблемных ситуациях. Он позволяет выявить стиль адаптивного поведения человека и оценить уровень его адаптивного потенциала. Текст опросника представлен в приложении В.

Опросник содержит 20 проблемных ситуаций, к которым прилагается по 7 вариантов поведения в них. Респонденту предлагается выбрать варианты, которые бы он использовал и не использовал в данной ситуации, а также вариант, который бы он возможно использовал. В результате высчитывается адаптивный потенциал личности и определяется преобладание той или иной стратегии поведения из предложенных восьми. Среди них выделены: активное изменение среды, активное изменение себя, уход от среды в поиске новой, уход от контакта со средой и погружение во внутренний мир, пассивная репрезентация себя, пассивное подчинение условиям среды, пассивное выжидание внешних изменений, пассивное выжидание внутренних изменений.

В итоге каждая стратегия набирает некоторое количество баллов, в зависимости от того, сколько раз она была выбрана или отвергнута. Для каждого респондента строится профиль его адаптивного поведения, где выделяются предпочитаемые и отвергаемые стратегии, на основе чего описывается стиль адаптивного поведения. Затем вычисляются пять поведенческих индексов, которые также используются при описании индивидуального стиля адаптивного поведения:

- преобразование,
- воздействие,

- подчинение,
- избегание,
- выживание.

### 2.3. Методы математической обработки данных

В качестве математических методов обработки данных использовались описательная статистика, корреляционный анализ по Пирсону и t-критерий Стьюдента. Все расчеты произведены с помощью пакета программы SPSS Statistics 26.

## ГЛАВА 3. АНАЛИЗ ИССЛЕДОВАНИЯ АДАПТИВНЫХ СТРАТЕГИЙ И ЭМПАТИИ ГЕЙМЕРОВ

### 3.1. Определение уровня эмпатии в группах геймеров и студентов, не играющих в компьютерные игры

Одной из задач исследования является определение уровня эмпатии в группах геймеров и студентов, не играющих в компьютерные игры. Уровень эмпатии респондентов был определен с помощью теста эмпатических способностей В.В. Бойко. Результаты для группы геймеров и студентов, не играющих в компьютерные игры, представлены на рисунке 2. Распределение уровней эмпатии в группе геймеров представлено слева на рисунке, а в группе студентов, не играющих в компьютерные игры - справа.

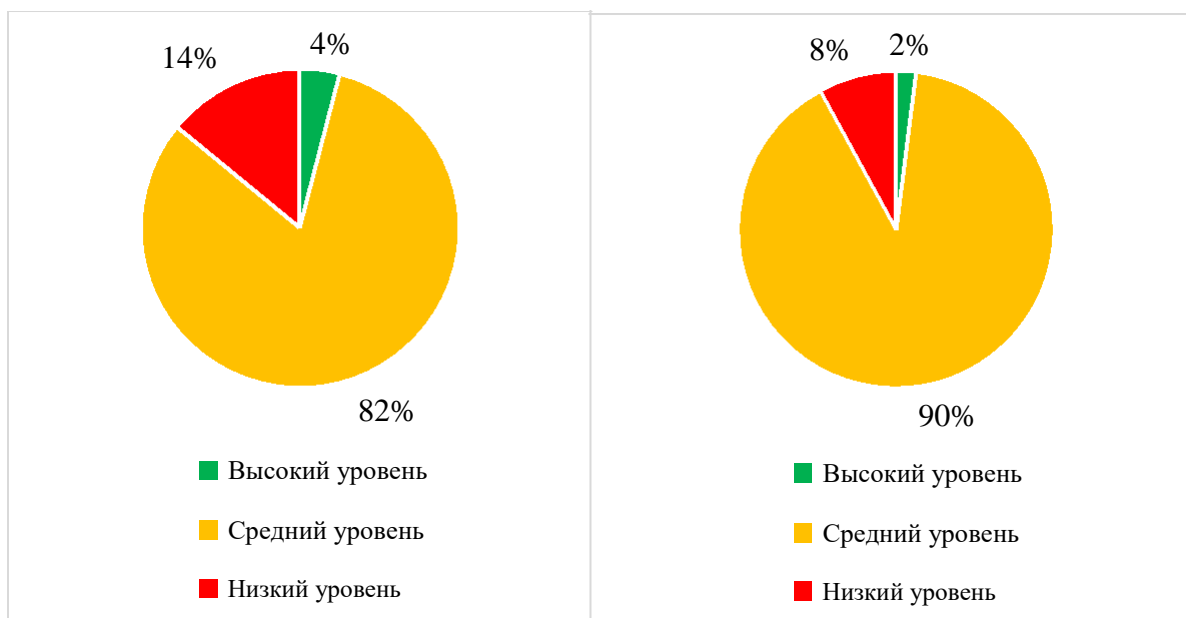


Рис. 2. Распределение уровней эмпатии в группах геймеров и студентов, не играющих в компьютерные игры

По рисунку 2, можно заметить, что в группах геймеров и студентов, не играющих в компьютерные игры, большую часть выборки составили респонденты со средним уровнем эмпатии. Меньшая часть выборки в обеих группах – студенты с низким уровнем эмпатии. Респонденты с высоким уровнем эмпатии в группах геймеров и студентов, не играющих в компьютерные игры, составили незначительную часть выборки.

### 3.2. Определение предпочтений в выборе адаптивных стратегий геймеров и студентов, не играющих в компьютерные игры

Одной из задач исследования выступило определение предпочтений в выборе адаптивных стратегий геймеров и студентов, не играющих в компьютерные игры. Для групп геймеров и студентов, не играющих в компьютерные игры, составлялся рейтинг предпочитаемых адаптивных стратегий. Результаты представлены на рисунке 3.

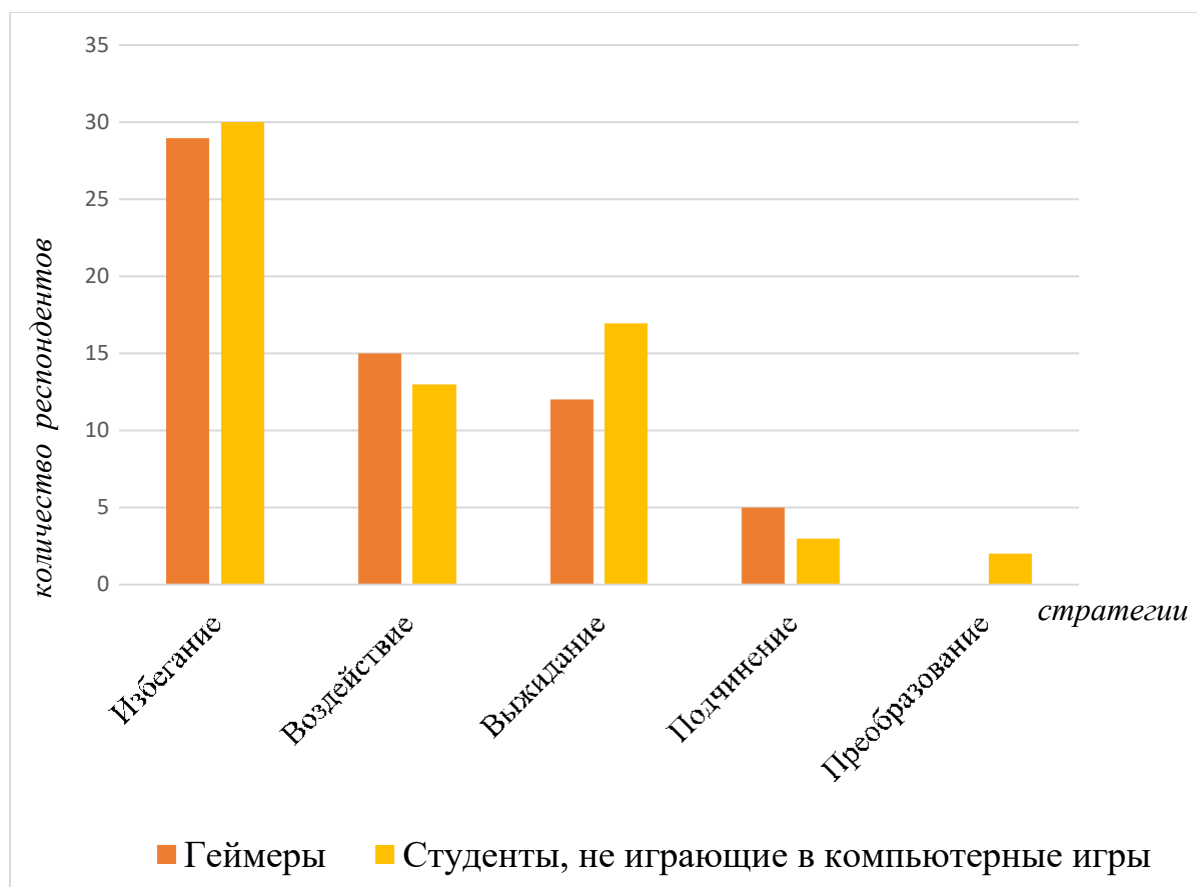


Рис.3. Предпочтения в выборе адаптивных стратегий в группах геймеров и студентов, не играющих в компьютерные игры

В группе геймеров адаптивные стратегии, согласно степени предпочтений, представлены в следующем порядке: «избегание», «воздействие», «выжидание» и «подчинение». Ни один из респондентов группы геймеров не сделал выбор в пользу стратегии «преобразование». В группе студентов, не играющих в компьютерные игры, предпочтения адаптивных стратегий



распределились следующим образом: «избегание», «выжидание», «воздействие», «подчинение» и «преобразование».

В обеих группах респондентов наиболее предпочитаемой адаптивной стратегией выступает «избегание». Респонденты стараются избегать контактов с фрустрирующей средой посредством самых разнообразных способов. Избегание может осуществляться следующими путями: поиск альтернативного мира, психологическое подавление или вытеснение фрустрирующих факторов.

Следующей в рейтинге предпочитаемых адаптивных стратегий в группе геймеров выступает стратегия «воздействие». Геймеры, в сравнении с неиграющими респондентами, в большей степени предпочитают оказывать воздействие на окружающую реальность с целью приспособления условий среды к собственным потребностям.

Следующей по приоритету адаптивной стратегией в группе геймеров является стратегия «выжидание». В сравнении с неиграющими респондентами, геймеры реже прибегают к ее применению. Можно предположить, что геймеры редко пребывают в пассивном выжидании изменений внешних условий среды в более благоприятную для них сторону. Выжидание может проявляться в откладывании дел на более благоприятный период, в ограничении контактов с окружающей действительностью и желании оставаться незаметным.

Малая часть респондентов в группах геймеров и студентов, не играющих в компьютерные игры, в качестве предпочитаемой адаптивной стратегии выбрала «подчинение». Можно предположить, что респонденты обеих групп редко прибегают к обычному подчинению условиям среды. Полученный результат позволяет сделать предположение о том, что геймеры, как и неиграющие студенты, редко проявляют конформное поведение, уступчивость и подчинение авторитетам.

Составленный рейтинг предпочитаемых адаптивных стратегий завершает стратегия «преобразование». В группе студентов, не играющих в

компьютерные игры, предпочтение данной стратегии отдали двое респондентов, а в группе геймеров ни один респондент не сделал выбор в ее пользу. Можно предположить, что геймеры предпочитают не идти по пути изменения себя: менять восприятие ситуаций, пересматривать систему собственных потребностей и ценностей, вырабатывать у себя адекватные формы реагирования на ситуации.

Рейтинги предпочитаемых адаптивных стратегий в группах геймеров и студентов, не играющих в компьютерные игры, различны. На основании полученных результатов, можно сделать вывод о том, что рейтинг предпочитаемых адаптивных стратегий геймеров выглядит следующим образом: «избегание», «воздействие», «выжидание» и «подчинение». Выбор в пользу стратегии «преобразование» не сделал ни один респондент из группы геймеров. В группе студентов, не играющих в компьютерные игры, данный рейтинг выглядит несколько иначе: «избегание», «выжидание», «воздействие», «подчинение» и «преобразование».

Полученные результаты подтверждают дополнительную гипотезу исследования о том, что предпочтения в выборе адаптивных стратегий в группах геймеров и студентов, не играющих в компьютерные игры, имеют различия.

### 3.3. Определение степени увлеченности геймеров компьютерными играми

Следующей задачей исследования выступило определение степени увлеченности компьютерными играми в группе геймеров. Результаты представлены на рисунке 4.

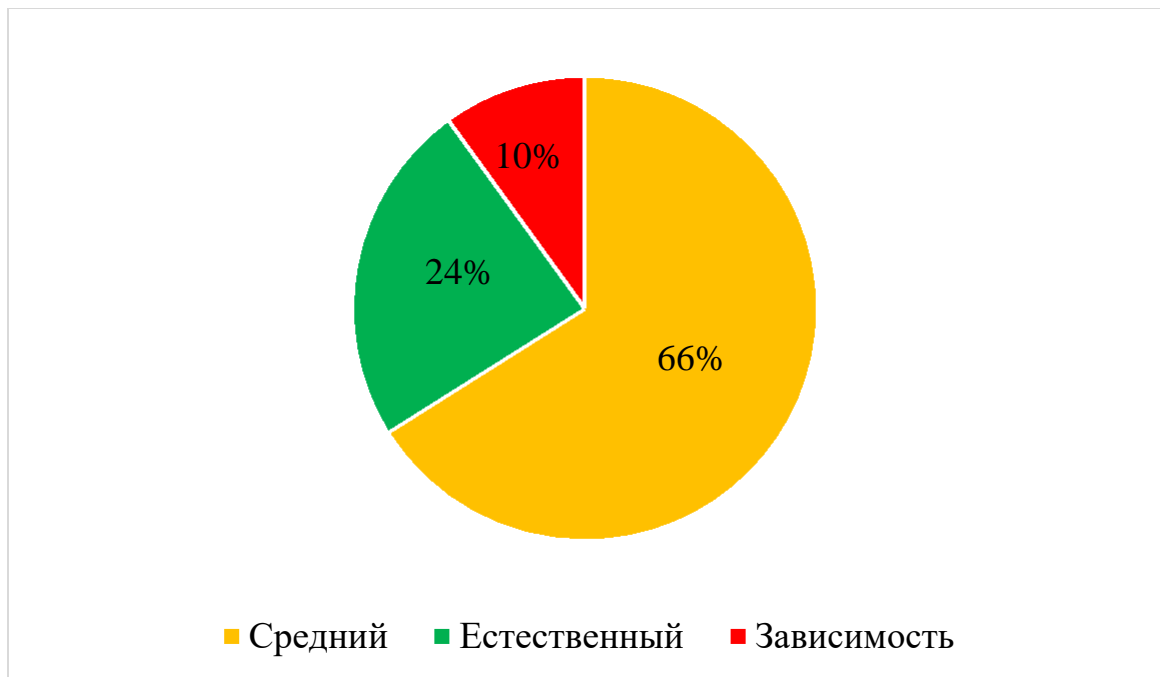


Рис. 4. Распределение степеней увлеченности компьютерными играми в группе геймеров

Большую часть выборки составили геймеры со средней степенью увлеченности. Можно предположить, что компьютерные игры хоть и занимают важную часть жизни геймеров, контроль над частотой игровых сессий остается сохранным. Малую часть выборки составили геймеры с естественной степенью увлеченности. Можно предположить, что компьютерные игры для данной части выборки представляют собой способ развлечения, не имеющий негативных последствий. Геймеры с естественной степенью увлеченности играют крайне редко и контролируют свою игровую активность. Незначительную часть выборки составили геймеры со степенью зависимости, у которых все свободное время заполнено компьютерными играми.

Таким образом, большую часть выборки геймеров составили респонденты со средней степенью увлеченности компьютерными играми. Геймеры с зависимостью и естественной степенью увлеченности компьютерными играми встречаются крайне редко.

### 3.4. Сравнительный анализ уровня эмпатии в группах геймеров и студентов, не играющих в компьютерные игры

Одной из задач исследования является проведение сравнительного анализа уровня эмпатии в группах геймеров и студентов, не играющих в компьютерные игры. Сравнительный анализ проводился с использованием t-критерия Стьюдента. Результаты представлены в таблице 2.

Таблица 2 – Средние величины уровня эмпатии в группах геймеров и студентов, не играющих в компьютерные игры

Шкалы	Геймеры	Студенты, не играющие в компьютерные игры	Значение t-критерия Стьюдента	Вероятность ошибки по t-критерию Стьюдента
Интуитивный канал	2,4	3,26	2,642	$p < 0,01$
Идентификация	3,38	4,02	2,214	$p < 0,05$
Общий уровень эмпатии	19,74	22,1	2,286	$p < 0,01$

Значимые различия были обнаружены по показателям шкал «идентификация» ( $p < 0,05$ ), «интуитивный канал» и «общий уровень эмпатии» ( $p < 0,01$ ).

Показатели по шкале «интуитивный канал» в группе геймеров ниже, чем в группе студентов, не играющих в компьютерные игры. Можно предположить, что геймеры менее успешны в построении стратегий поведения в условиях нехватки информации о собеседнике. В данных ситуациях подключается хранилище подсознательного опыта, позволяющее обобщить полученные данные о собеседнике и выбрать наиболее подходящую стратегию поведения.

Показатели шкалы «идентификация» в группе геймеров ниже, чем в группе студентов, не играющих в компьютерные игры. В процессе общения с собеседником формируется возможность поставить себя на его место и провести анализ ситуации «изнутри»: предположить, как можно себя повести в том или ином случае. Можно предположить, что у геймеров присутствует проблема недостатка живого общения, когда существует возможность

наблюдать поведение, состояние собеседника, проникнуться ситуацией и проанализировать ее «примерив» на самого себя.

Общий уровень эмпатии в группе геймеров ниже, чем в группе студентов, не играющих в компьютерные игры. Можно предположить, что геймеры в целом менее эмпатичны и в меньшей мере способны воспринимать и понимать состояние другого человека. Способности геймеров к осмысленному представлению внутреннего мира собеседника ниже, соответственно они в меньшей степени способны успешно прогнозировать реакции собеседника в тех или иных ситуациях, а также проявлять сопереживание и сочувствие.

Наряду с этим, общий уровень эмпатии, показатели шкал «идентификация», «интуитивный канал» в группе геймеров ниже, чем в группе студентов, не играющих в компьютерные игры. Можно предположить, что геймеры в меньшей степени способны воспринимать и понимать ситуации и состояния другого человека; ставить себя на его место и проводить анализ ситуации с новой позиции.

Полученные результаты сравнительного анализа подтверждают основную гипотезу исследования о том, что уровень эмпатии в группе студентов, не играющих в компьютерные игры, выше, чем в группе геймеров.

### 3.5. Определение характера взаимосвязи между степенью увлеченности компьютерными играми и уровнем эмпатии геймеров

Для реализации следующей задачи – определения характера взаимосвязи степени увлеченности с уровнем эмпатии геймеров – был проведен корреляционный анализ между показателями степени увлеченности и уровнем эмпатии геймеров.

Значимые взаимосвязи были обнаружены между показателями по шкалам увлеченности, «самоконтроль» и «целевая направленность», и шкалой эмпатии «установки». Данные взаимосвязи представлены на рисунке 5.

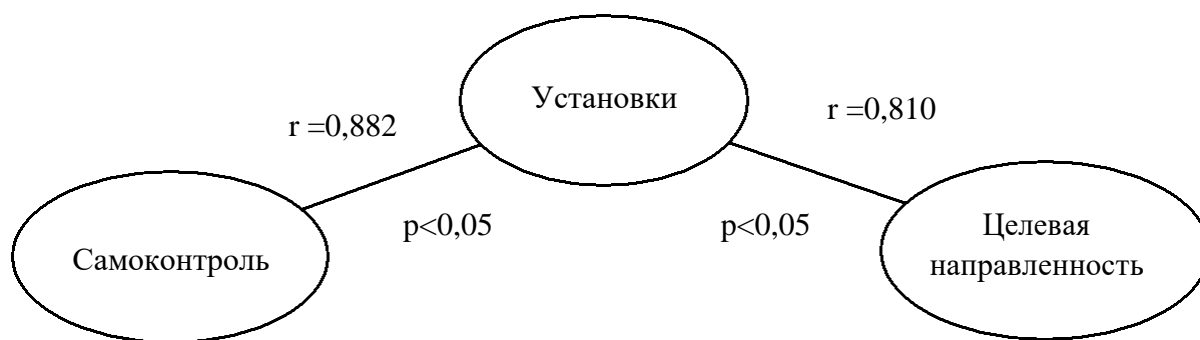


Рис. 5. Взаимосвязь между показателями шкалы эмпатии «установки» и шкал увлеченности компьютерными играми «самоконтроль» и «целевая направленность»

**Условные обозначения:**

————— прямой характер взаимосвязей.

На основании полученных результатов можно предположить следующее: отвлекающие факторы, при наличии яркой выраженности установок, могут способствовать провокации агрессивных реакций со стороны геймера. Нарушение личных границ и излишний интерес других людей к игровой деятельности геймера могут спровоцировать у него проявления агрессивных реакций.

Между показателями шкал «установки» и «целевая направленность» также существует прямая взаимосвязь. Предположительно, целевая направленность игровой деятельности геймера во многом зависит от наличия у него определенных установок. Установки геймера на победу в соревновании или достижении высоких результатов могут способствовать формированию определенной цели, например, побить установленный рекорд.

Помимо выше перечисленного, обнаружена взаимосвязь между показателями по шкале эмпатии «идентификация» и шкале увлеченности компьютерными играми «предпочтение виртуального общения». Данная взаимосвязь представлена на рисунке 6.

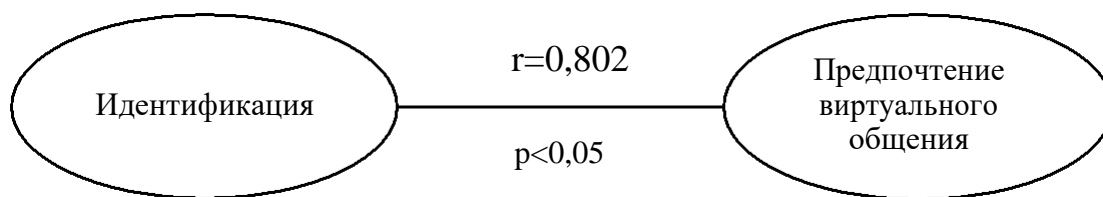


Рис. 6. Взаимосвязь между показателями шкалы эмпатии «идентификация» и шкалы увлеченности компьютерными играми «предпочтение виртуального общения»

**Условные обозначения:**

\_\_\_\_\_ прямой характер взаимосвязи.

На основании полученных результатов можно предположить, что чем чаще геймер играет в компьютерные игры ради общения с другими игроками, тем выше его возможности идентификации. В процессе игры геймеры обмениваются между собой опытом, эмоциями и чувствами, которые возникали у них в процессе игры. Предполагается, что общение игроков между собой способствует росту идентификации личности геймера с другими игроками, т.е. в процессе общения с собеседником, геймер сможет смоделировать свое видение ситуации. Поставив себя на место другого человека и проанализировав ситуацию «изнутри», геймер сможет сформулировать свою точку зрения на ту или иную ситуацию.

Таким образом, значимые взаимосвязи обнаружены между показателями по шкале эмпатии «установки» и показателями шкал увлеченности компьютерными играми «самоконтроль» и «целевая направленность». Можно предполагать, что установки личности геймера могут определять уровень его самоконтроля и целевую направленность игровой деятельности.

Значимая взаимосвязь обнаружена между показателями по шкале эмпатии «идентификация» и шкале увлеченности компьютерными играми «предпочтение виртуального общения». Наличие данной взаимосвязи

позволяет сделать предположение о том, что общение геймера с другими игроками, даже в виртуальном мире, может способствовать совершенствованию навыка идентификации.



## ВЫВОДЫ

1. В группе геймеров респонденты со средним уровнем эмпатии составили 82% от выборки, в группе студентов, не играющих в компьютерные игры – 90%. Респонденты с низким уровнем эмпатии в группе геймеров составили 14%, в группе студентов, не играющих в компьютерные игры – 8%. Незначительную часть в обеих группах представляют респонденты с высоким уровнем эмпатии: в группе геймеров – 4%, в группе студентов, не играющих в компьютерные игры – 2%.

2. Рейтинги предпочитаемых адаптивных стратегий в группах геймеров и студентов, не играющих в компьютерные игры, различны. Адаптивные стратегии в группе геймеров по степени предпочтения располагаются следующим образом: «избегание», «воздействие», «выжидание» и «подчинение». В группе студентов, не играющих в компьютерные игры, данный рейтинг выглядит несколько иначе: «избегание», «выжидание», «воздействие», «подчинение» и «преобразование». Стратегия «преобразование» в качестве предпочитаемой в выборке геймеров не представлена. Можно предположить, что геймеры предпочитают не идти по пути изменения себя: менять восприятие ситуаций, пересматривать систему собственных потребностей и ценностей, вырабатывать у себя адекватные формы реагирования на ситуации.

3. Большую часть выборки геймеров составили респонденты со средней степенью увлеченности компьютерными играми. Геймеры с зависимостью и естественной степенью увлеченности компьютерными играми встречаются крайне редко.

4. Общий уровень эмпатии, а также показатели по шкалам «идентификация» и «интуитивный канал» в группе геймеров ниже, чем в группе студентов, не играющих в компьютерные игры. На основании данных результатов, можно сделать предположение о том, что геймеры в меньшей степени способны воспринимать и понимать ситуации и состояния другого

человека; ставить себя на его место и проводить анализ ситуации с новой позиции.

5. Значимые взаимосвязи обнаружены между показателями шкалы эмпатии «установки» и показателями шкал увлеченности компьютерными играми «самоконтроль» и «целевая направленность». Можно предположить, что установки личности геймера могут определять уровень самоконтроля и целевую направленность игровой деятельности.

Наряду с этим, значимая взаимосвязь обнаружена между показателями по шкале эмпатии «идентификация» и показателями шкалы увлеченности компьютерными играми «предпочтение виртуального общения». Предположительно, общение геймера с другими игроками, даже в виртуальном мире, способствует развитию навыка идентификации.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В данной выпускной квалификационной работе была рассмотрена проблематика эмпатии геймеров, а также выделены их ведущие адаптивные стратегии.

В теоретической части работы дается понятие компьютерной игры, отражена история развития компьютерных игр, жанры, а также функции, которые компьютерные игры могут осуществлять. Было дано понятие «геймеры», раскрыта сущность данной субкультуры и классификация игроков компьютерных игр. Большую часть теоретической части выпускной квалификационной работы занимает описание исследований психологических качеств геймеров, а также описание исследований, направленных на изучение возможностей компьютерных игр к формированию у личности характерных психологических свойств.

Целью практической части работы было определение особенностей адаптивных стратегий и уровня эмпатии студентов, увлекающихся компьютерными играми.

В группах геймеров и студентов, не играющих в компьютерные игры, проведена диагностика эмпатии и адаптивных стратегий. В группе геймеров дополнительно проведена диагностика степени увлеченности компьютерными играми. В результате было обнаружено, что уровень эмпатии в группе геймеров значительно ниже, чем в группе студентов, не играющих в компьютерные игры. Рейтинг предпочитаемых адаптивных стратегий геймеров выглядит следующим образом: «избегание», «воздействие», «выжидание» и «подчинение». Выбор в пользу стратегии «преобразование» не сделал ни один респондент из группы геймеров. В группе студентов, не играющих в компьютерные игры, данный рейтинг выглядит несколько иначе:

«избегание», «выжидание», «воздействие», «подчинение» и «преобразование». Выявлены значимые взаимосвязи показателей шкал увлеченности компьютерными играми, «самоконтроль» и «целевая направленность», с показателями шкалы эмпатии «установки». Также

значимая взаимосвязь была обнаружена между показателями шкалы эмпатии «идентификация» и показателями шкалы увлеченности компьютерными играми «предпочтение виртуального общения».

Результаты данного исследования могут представлять интерес для практических психологов и разработчиков компьютерных игр. Результаты исследования уровня эмпатии и ведущих адаптивных стратегий геймеров могут применяться в разработке и совершенствовании компьютерных игр, где игроки будут иметь возможность полноценного общения друг с другом, формирования понимания чувств и эмоций собеседника. Помимо этого, результаты могут применяться в разработке игр, направленных на формирование конструктивных стратегий адаптации геймера в обществе.

В дальнейшем можно увеличить выборку: включить в нее людей разных возрастных категорий и гендерной принадлежности. Для более глубокого изучения данной темы можно использовать психофизиологические методы, например, ЭКГ для исследования эмоциональных состояний геймеров в игровом процессе.

## БИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Аветисова, А.А. Психологические особенности игроков в компьютерные игры / А.А. Аветисова // Журнал Высшей школы экономики. – 2011. – № 4 – С. 35-58.
2. Афонина, И.С. Психологические особенности личности геймеров и киберспортсменов / И.С. Афонина, М.Г. Алиева / Best Student Article 2018: Сборник статей XIV Международного научно-исследовательского конкурса. – № 4. – Пенза: МЦНН «Наука и образование». – 2018. – С. 202-204.
3. Богачева, Н.В. Компьютерные игры и психологическая специфика когнитивной сферы геймеров / Н.В. Богачева // Вестник Московского университета. – 2014. – № 4 – С. 120-130.
4. Богачева, Н.В. Специфика эмпатии у взрослых игроков в компьютерные игры / Н.В. Богачева. – М., 2015.
5. Браславский, П.И. Игровая виртуальная реальность — новое пространство приобретения личного опыта / П.И. Браславский, В.В. Колпачников, М.Б. Дрикер // Известия Уральского государственного университета. – 2005. - № 35. – С. 74-81.
6. Войскунский, А.Е. Актуальные проблемы психологии зависимости от Интернета / А.Е. Войскунский // Психологический журнал. – 2004. – Т. 25. – № 1. – С. 90-100.
7. Войскунский, А.Е. Групповая игровая деятельность в Интернете / А.Е. Войскунский // Психологический журнал. – 1999. – Т.20. - № 1. – С.126-132.
8. Войскунский, А.Е. Развивается ли агрессивность у детей и подростков, увлеченных компьютерными играми? / А.Е. Войскунский // Вопросы психологии. – 2010. - № 6. – С. 119-130.
9. Грановская, О.В. Характеры и жанры видеоэкранных игр /О.В. Грановская, Е.В. Дуков, Я.Б. Иоскевич // Новые аудиовизуальные технологии. — М.: Едиториал УРСС, 2005. — 488 с.

10. Гришина, А.В. Психологические факторы формирования игровой компьютерной зависимости в младшем подростковом возрасте / А.В. Гришина // Известия Российского государственного педагогического университета им. А.И. Герцена. – 2008. – С. 77-81.
11. Денисова, А.И. Компьютерные игры как феномен современной культуры / А.И. Денисова // Аналитика культурологии. – 2010. – С. 5-7.
12. Зинченко, В. Большой психологический словарь / В. Зинченко, Б. Мещеряков. – СПб: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2004. – С.
13. Казакова, Л.Г. Применение игровых программных средств на уроках технологии / Л.Г. Казакова // Вестник Пермского государственного гуманитарно-педагогического университета. – 2005. – №1. – С. 102-107.
14. Корниенко, П.А. Компьютерная игра как метод диагностики индивидуальных особенностей саморегуляции / П.А. Корниенко // Психологическая наука и образование. – 2008. - № 5. – С. 175-181.
15. Лопатинская, Т.Д. Компьютерные игры как средство вхождения в виртуальную реальность / Т.Д. Лопатинская // Теория и практика общественного развития. – 2013. – № 8. – С. 31-34.
16. Омельченко, Н.В. Психология восприятия и оценивания компьютерных игр разных жанров: исследование личностных конструкторов / Н.В. Омельченко // Южно-Российский журнал социальных наук. – 2009. – № 1. – С. 10-20.
17. Полутина, Н.С. Возможности использования компьютерных игр в психологии / Н.С. Полутина // Интеграция образования. – 2006. – № 4. – С. 273-275.
18. Скоморох, М.М. Компьютерные игры и утопия интерактивности: на что способны геймеры? / М.М. Скоморох // Международный журнал исследований культуры. – 2014. – № 15. – С. 53-60.
19. Смирнова Е.О. Психологические особенности компьютерных игр: новый контекст детской субкультуры / Е.О. Смирнова, Р.Е. Радева // Образование и информационная культура: Труды по социологии образования:

Том V: Вып. VII / под ред. В.С. Собкина. — М.: Центр социологии образования РАО, 2000. — С. 330—369.

20. Степанцева, О.А. Субкультура геймеров в контексте информационного общества / О.А. Степанцева. — СПб, 2007.

21. Трофимова, А.А. Онтологическая специфика виртуальной реальности / А. А. Трофимова // Вестник Томского государственного университета. — 2012. — С. 47-49.

22. Хазова, С.А. Коммуникативные трудности подростков с признаками игровой компьютерной аддикции / С.А. Хазова // Вестник Костромского государственного университета. — 2013. — № 3. — С. 70-73.

23. Хало, П.В. Психотехнологии в компьютерных играх / П.В. Хало, Ю.М. Бородинский // Известия Южного федерального университета. — 2008. — С. 223-226.

24. Хороших, В.В. Особенности социального интеллекта у пользователей компьютерных игр различного типа / В.В. Хороших, А.А. Леонтьева // Психологический журнал. — 2015. — № 1. — С. 332-335.

25. Шапкин, С.А. Компьютерная игра: новая области психологических исследований / С.А. Шапкин // Психологический журнал. — 1999. — №1. — С. 86-102.

26. Шведчикова, Ю.С. Особенности социальной компетентности геймеров в юношеском возрасте / Ю.С. Шведчикова // Вестник Пермского государственного университета. — 2015. — № 1. — С. 76-86.

27. Шмелев, А. Г. Мир поправимых ошибок (психология компьютерных игр) / А.Г. Шмелев, И.В. Бурмистров, А.И. Зеличенко, А.Л. Пажитнов // Компьютерные игры. — 1988. — С. 16–84.

28. Appelbaum L.G. Action video game playing is associated with improved visual sensitivity, but not alterations in visual sensory memory / L.G. Appelbaum, M.S. Cain, E.F. Darling // Attention Perception & Psychophysics. —2013.

29. Apperley H. Thomas. Genre and game studies: Toward a critical approach to video game genres / Thomas H. Apperley // *Simulation & Gaming*.—
30. Bartle, R. A. Who Plays MUAs? / R.A. Bartle. — 1990. — P. 18-19.  
URL: <https://mud.co.uk/richard/wpm.htm> (дата обращения: 09.06.2020).
31. Crawford, Chris. *The Art of Computer Game Design* / Chris Crawford // Berkley. — 1984. — P. 134.
32. Gentile, D.A. The multiple dimensions of video game effects/ D.A. Gentile // *Child Development Perspective*. — 2011. — Vol. 5. — N 2. — P. 75-81.
33. Gentile, D.A. Video game playing, attention problems, and impulsiveness: Evidence of bidirectional causality / D.A. Gentile, E.L. Swing, Choon Guan Lim, A. Khoo // *Psychology of Popular Media Culture*. — 2012. —
34. Green, C. Action video game modifies visual selective attention / C. Green, D. Bavelier // *Nature Publishing Group*. — 2003. — Vol. 423. — P. 534 - 537.
35. Green, C. Learning, attentional control and action videogames / C. Green, D.Bavelier // *Current Biology*. — 2012. — P. 167-206.
36. Nielsen, K.L. Rune Helping Parents Make Sense of Video Game Addiction / K.L. Nielsen Rune // *Video Game Influences on Aggression, Cognition, and Attention*. — 2018. — P. 59-69.
37. Pontes, M. Halley Making the Case for Video Game Addiction: Does It Exist or Not? / M. Halley Pontes // *Video Game Influences on Aggression, Cognition, and Attention*. — 2018. — P. 41-57.
38. Schutter, B.D. Never too old to play: The appeal of digital games to an older audience / B.D. Schutter // *Games and Culture*. — 2011. — P.155–170.
39. Subrahmanyam, K. Effect of video game practice on spatial skills in girls and boys / K. Subrahmanyam, P.M. Greenfield // *Journal of Applied Developmental Psychology*. — 1994. — Vol. 15. — P. 13-32.



40. Van Muijden, J. Online games training aging brains: Limited transfer of cognitive control functions / J. Van Muijden, G.P.H. Band, B. Hommel // *Frontiers in Human Neuroscience*. — 2012. — P. 85-91.

41. Wei, R. Effects of playing violent videogames on Chinese adolescents' pro violence attitudes, attitudes toward others, and aggressive behavior / R. Wei // *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*. — 2007. — P. 371–380.

ПРИЛОЖЕНИЯ  
ПРИЛОЖЕНИЕ А

**Тест-опросник степени увлечённости компьютерными играми А.В.**

**Гришиной**

Инструкция: Предлагаемый вам тест содержит 22 вопроса с 6 вариантами ответов: «никогда», «редко», «иногда», «часто», «очень часто», «постоянно». В бланке для ответов перед соответствующим номером вопроса поставьте знак «+» в соответствующей колонке ответов. Свое мнение выражайте искренне.

Содержание опросника:

1. Играете ли вы в компьютерные игры?
2. Высказывают ли ваши члены семьи негативную реакцию из-за того, что вы тратите на компьютерные игры слишком много времени?
3. Откладываете ли вы выполнение важных дел, чтобы поиграть за компьютером?
4. Чувствуете ли вы себя раздраженным, если по каким-то причинам вам необходимо прекратить компьютерную игру?
5. Расстраиваетесь ли вы, если в течение дня вам не удастся поиграть за компьютером?
6. Думаете ли вы о результатах, достигнутых в компьютерной игре?
7. Планируете ли вы повысить уровень своих результатов в игре?
8. Приходилось ли вам засиживаться за компьютерной игрой допоздна?
9. Чувствуете ли вы тягу к компьютерным играм?
10. Отказываетесь ли вы от общения с друзьями, чтобы поиграть за компьютером?
11. Случалось ли вам тратить на компьютерные игры деньги, которые были предназначены для других целей?
12. Приходилось ли вам играть за компьютером более 5 часов в день?
13. Предпочитаете ли вы компьютерную игру чтению интересной книги или просмотру фильма?

## ПРИЛОЖЕНИЕ А (Продолжение)

14. Играете ли вы с друзьями в компьютерные игры?
15. Замечаете ли вы, как летит время, пока вы играете в компьютерную игру?
16. Как часто вы играли бы в компьютерные игры, если бы у вас была такая возможность?
17. Случалось ли вам скрывать от членов семьи, что вы играли за компьютером?
18. Используете ли вы компьютерную игру для того, чтобы уйти от проблем или от плохого настроения?
19. Обсуждаете ли вы результаты компьютерных игр с друзьями?
20. Злитесь ли вы, когда вас кто-то отвлекает от компьютерной игры?
21. Случалось ли вам уставать из-за того, что вы слишком долго играли за компьютером?
22. Стремитесь ли вы все свое свободное время играть за компьютером?

## ПРИЛОЖЕНИЕ Б

### Тест на эмпатию В.В. Бойко

Инструкция: Оцените, свойственны ли вам следующие особенности, согласны ли вы с утверждениями (ответ "да" или "нет").

Содержание опросника:

1. У меня есть привычка внимательно изучать лица и поведение людей, чтобы понять их характер, наклонности, способности.
2. Если окружающие проявляют признаки нервозности, я обычно остаюсь спокойным.
3. Я больше верю доводам своего рассудка, чем интуиции.
4. Я считаю вполне уместным для себя интересоваться домашними проблемами сослуживцев.
5. Я могу легко войти в доверие к человеку, если потребуется.
6. Обычно я с первой же встречи угадываю «родственную душу» в новом человеке.
7. Я из любопытства обычно завожу разговор о жизни, работе, политике со случайными попутчиками в поезде, самолете.
8. Я теряю душевное равновесие, если окружающие чем-то угнетены.
9. Моя интуиция – более надежное средство понимания окружающих, чем знания или опыт.
10. Проявлять любопытство к внутреннему миру другой личности – бестактно.
11. Часто своими словами я обижаю близких мне людей, не замечая того.
12. Я легко могу представить себя каким-либо животным, ощутить его повадки и состояния.
13. Я редко рассуждаю о причинах поступков людей, которые имеют ко мне непосредственное отношение.
14. Я редко принимаю близко к сердцу проблемы своих друзей.
15. Обычно за несколько дней я чувствую: что-то должно случиться с близким мне человеком, и ожидания оправдываются.

## ПРИЛОЖЕНИЕ Б (Продолжение)

16. В общении с деловыми партнерами обычно стараюсь избегать разговоров о личном.

17. Иногда близкие упрекают меня в черствости, невнимании к ним.

18. Мне легко удается копировать интонацию, мимику людей, подражая им.

19. Мой любопытный взгляд часто смущает новых партнеров.

20. Чужой смех обычно заражает меня.

21. Часто, действуя наугад, я, тем не менее, нахожу правильный подход к человеку.

22. Плакать от счастья глупо.

23. Я способен полностью слиться с любимым человеком, как бы растворившись в нем.

24. Мне редко встречались люди, которых я понимал бы без лишних слов.

25. Я невольно или из любопытства часто подслушиваю разговоры посторонних людей.

26. Я могу оставаться спокойным, даже если все вокруг меня волнуются.

27. Мне проще подсознательно почувствовать сущность человека, чем понять его, “разложив по полочкам”.

28. Я спокойно отношусь к мелким неприятностям, которые случаются у кого-либо из членов семьи.

29. Мне было бы трудно задушевно, доверительно беседовать с настороженным, замкнутым человеком.

30. У меня творческая натура — поэтическая, художественная, артистичная.

31. Я без особого любопытства выслушиваю исповеди новых знакомых.

32. Я расстраиваюсь, если вижу плачущего человека.

33. Мое мышление больше отличается конкретностью, строгостью, последовательностью, чем интуицией.

## ПРИЛОЖЕНИЕ Б (Продолжение)

34. Когда друзья начинают говорить о своих неприятностях, я предпочитаю перевести разговор на другую тему.

35. Если я вижу, что у кого-то из близких плохо на душе, то обычно воздерживаюсь от расспросов.

36. Мне трудно понять, почему пустяки могут так сильно огорчать людей.

## ПРИЛОЖЕНИЕ В

### Методика исследования стратегий адаптивного поведения Н.Н.Мельниковой

Инструкция: Перед Вами жизненные ситуации, которые могут произойти с любым человеком. Представьте, что это произошло именно с Вами. Вам предлагается 7 вариантов поведения в каждой ситуации. Каждый из способов поведения по-своему хорош и может способствовать разрешению ситуации.

Внимательно прочитайте все предложенные стратегии и выберите ту, которая, на Ваш взгляд, больше соответствует данной ситуации, чаще используется и выглядит для Вас обычной. Номер выбранной стратегии обведите на бланке в кружок: 1 2 3 4 5 6 7.

После этого выберите стратегию, которая, по Вашему мнению, не допустима в данной ситуации, практически никогда Вами не используется и выглядит неестественной. Номер этой стратегии зачеркните: 1 2 3 4 5 6 7.

После этого, необходимо посмотреть, какие ещё стратегии можно использовать в данной ситуации, кроме выбранной, и подчеркнуть в бланке их номера: 1 2 3 4 5 6 7 (не более двух). Обязательно, перед тем как выбрать, прочитайте все 7 вариантов. Помните, что варианты ответов подобраны так, что среди них нет «неправильных».

Содержание опросника:

1. Вам очень хочется пойти на концерт любимой группы, но родители говорят, что они не могут дать вам столько денег.

1) Придется отказаться от своих намерений.

2) Буду делать всё, чтобы родители изменили свою позицию.

3) Мне остаётся только в одиночестве мечтать о концерте и слушать записи, что я чаще всего и делаю.

4) Буду стоять на своём; думаю, они должны, в конце концов, уступить.

5) Обойдусь без помощи родителей; попрошу деньги у кого-нибудь другого (например, у родственников или друзей).

6) Буду искать способ заработать деньги самостоятельно.

## ПРИЛОЖЕНИЕ В (Продолжение)

7) Придётся подождать более благоприятного стечения обстоятельств, чтобы попасть на концерт.

2. Вы с другом (подругой) выбираете подарок ко дню рождения Вашему общему знакомому (знакомой). Однако, Ваши мнения по поводу того, что купить, расходятся.

1) Постараюсь рассмотреть предложение моего друга, возможно, изменю свой выбор.

2) Я имею право подарить то, что хочу. Если мой друг не согласен, пусть покупает подарок сам.

3) Если так трудно достичь согласия, в следующий раз буду кооперироваться с кем-нибудь другим.

4) Думаю, сумею уговорить друга, постараюсь сделать так, чтобы он (она) изменил(а) свой выбор.

5) Скорее всего, соглашусь с предложением друга, чтобы не портить отношения.

6) Лучше отложить приобретение подарка, возможно, появится что-то новое.

7) Мне бы очень хотелось подарить то, что я выбрал (а), такая ситуация сильно испортит мне настроение, но я вряд ли буду настаивать.

3. Вам трудно поддерживать стиль общения, принятый в Вашей группе.

1) Вероятно, оставлю эту группу и поищу для себя более приемлемый вариант.

2) Постараюсь сделать так, чтобы друзья изменили свой стиль общения на более приемлемый для меня.

3) В такой компании я просто чувствую себя «одиноким среди людей». Это может продолжаться достаточно долго.



## ПРИЛОЖЕНИЕ В (Продолжение)

4) Надо изменить своё отношение к этому и приложить усилия, чтобы изменить свой стиль общения.

5) Буду общаться так, как я привык (привыкла) и считаю правильным.

Пусть они подстраиваются под меня.

6) Постараюсь временно поменьше вступать в контакты, подожду, может что-то изменится.

7) Думаю, надо принять их стиль общения, потому что я член группы

4. Вы должны участвовать в мероприятии, которое Вам совершенно не интересно.

1) Придётся прийти на мероприятие, чтобы избежать конфликта.

2) Буду активно протестовать против такого распоряжения, добьюсь того, чтобы посещение подобных мероприятий стало добровольным.

3) Сегодня схожу, а завтра посмотрю.

4) Не хочу и не пойду на это мероприятие.

5) Постараюсь найти в предложенном мероприятии что-то интересное для себя.

6) Постараюсь избежать участия в мероприятии, сославшись на занятость в другом месте.

7) Находясь на подобных мероприятиях, я просто «отсутствую», уйду в себя, думаю о своём или мечтаю.

5. Ваши родители поднимают неприятную тему, касающуюся Вас, но о которой Вам совсем не хочется говорить.

1) В таких случаях мне хочется только одного, исчезнуть куда-нибудь, чтобы все меня оставили в покое. Возможно, закроюсь в своей комнате и, чтобы избавиться от отрицательных эмоций, буду слушать музыку, думать о своём и т. п.

## ПРИЛОЖЕНИЕ В (Продолжение)

2) Протяну время, подожду, пока родители не займутся чем-нибудь другим,

постараюсь отложить разговор на потом.

3) Я не буду разговаривать на эту тему, пока не посчитаю нужным.

4) Постараюсь доказать родителям, что они не должны об этом говорить, что это моё личное дело, может даже не буду скрывать своего раздражения.

5) Ничего не поделаешь, даже если это не очень мне приятно, придётся всё выслушать.

6) Думаю, смогу понять родителей и обсудить с ними то, что их интересует.

7) Постараюсь избежать разговора, сославшись на занятость, необходимость уйти из дома, или просто выйду из комнаты.

6. Ваш друг (подруга) прервал (а) с Вами отношения. Вы очень переживаете.

1) Найду способ, чтобы вернуть друга (подругу).

2) Если он (она) принял (а) такое решение, то я вряд ли смогу что-то изменить.

3) Сумею понять его и простить.

4) Найду другого друга (подругу).

5) Буду переживать потерю внутри себя. Думаю, что на какое-то время мир станет мне неинтересен.

6) Подожду, посмотрю, как будут развиваться события. Возможно, он (она) сам (а) вернётся.

7) Считаю, что он (она) должен объяснить причины своего поступка.

7. У Вас есть враги в группе, которые хотят, чтобы вы ушли из неё.

1) Буду избегать конфронтаций, но не смогу чувствовать себя в группе так, как прежде.

2) Постараюсь сделать так, чтобы они сами ушли из группы.

## ПРИЛОЖЕНИЕ В (Продолжение)

3) Поищу новую группу, где бы у меня не было конфликтов.

4) Нужно понять причины их поведения и постараться наладить с ними отношения.

5) Если они будут настаивать, придётся уйти из группы, чтобы избежать конфликтов.

6) Такого допускать нельзя. Буду отстаивать свои права.

7) Считаю, что ничего страшного не происходит, надо не вступать в конфликт, постепенно всё наладится.

8. Победителю конкурса предназначался денежный приз. Вы выиграли конкурс, но почему-то вознаграждения до сих пор не получили.

1) Это обычная история, придётся остаться без приза.

2) Потребую вознаграждение, они не имеют права не выплатить положенное.

3) Попробую по-другому отнестись к этому, ведь и сама победа в конкурсе может быть не менее ценна.

4) Если приз не дают, больше не буду участвовать в подобных конкурсах.

5) Это меня сильно расстраивает, но, несмотря на внутренние переживания, никуда не пойду.

6) Думаю, сумею получить свой приз, использую для этого все возможные средства.

7) Надо подождать, надеюсь, что вознаграждение выплатят позже

9. В выходной день родители неожиданно поручают Вам выполнить несколько дел, которые займут достаточно много времени. У Вас были другие планы.

1) Буду активно протестовать против такого распоряжения моим временем.

2) Это испортит мне настроение, и не будет желания что-либо делать.

## ПРИЛОЖЕНИЕ В (Продолжение)

3) Главное – вовремя уйти из дома.

4) Придется выполнить то, что требуют родители и отказаться от своих планов.

5) Подожду с выполнением, может родители забудут или как-нибудь все обойдется.

6) Постараюсь изменить свои планы на выходной день, чтобы успеть выполнить поручение.

7) Просто откажусь от порученных мне дел, и никто меня не сможет заставить.

10. У Вашего друга (подруги) много других привязанностей, кроме Вас. Вы ревнуете.

1) Если он (она) хочет, чтобы наши отношения продолжались, он (она) должен (а) отказаться от посторонних связей.

2) Скажу ему (ей), что мне это не нравится. Постараюсь сделать так, чтобы мой друг (подруга) почти не встречался (встречалась) ни с кем, кроме меня.

3) С этим я не могу ничего поделать. Это его (её) выбор.

4) Эти переживания очень тяжелы для меня. В минуты безысходности хочется как-нибудь забыться, чтобы не думать об этом.

5) Ничего не буду предпринимать, подожду, что будет дальше.

6) Постараюсь найти для себя оправдание его (её) поведению.

7) Если так будет продолжаться, нам придется расстаться.

11. Ценности компании, в которой Вы обычно находитесь, чужды Вам. 1) В такой компании я просто чувствую себя «одиноким среди людей». Это может продолжаться достаточно долго.

2) Буду спокойно ждать, может, наши ценности со временем и сблизятся.

3) Думаю, смогу повлиять на друзей и сделать так, чтобы они поняли, что для меня важно.

## ПРИЛОЖЕНИЕ В (Продолжение)

4) Постараюсь понять, что нравится им и, возможно, изменю свои представления.

5) Не пойду на уступки, буду жить так, как я считаю правильным.

6) Вероятно, оставлю эту группу и поищу для себя более приемлемый вариант.

7) Буду следовать правилам компании, когда нахожусь в ней.

12. Преподаватель поставил Вам за курсовую работу оценку ниже той, которую, по Вашему мнению, Вы заслуживаете.

1) Буду переживать, но преподавателю ничего не скажу.

2) В следующий раз буду писать курсовую работу у другого преподавателя.

3) Нужно подождать. Есть шанс, что, прочитав другие работы, преподаватель сам пересмотрит оценку.

4) Буду твёрдо стоять на своём. Оценка должна быть пересмотрена.

5) Постараюсь разобраться, в чём заключаются замечания преподавателя ко мне, чтобы ситуация не повторялась.

6) Вряд ли можно что-то исправить, придётся согласиться с преподавателем.

7) Постараюсь объяснить преподавателю, что он не прав, приложу все силы для достижения цели.

13. Ваши родители увлечённо смотрят телепередачу в то время, как на другом канале идёт Ваш любимый фильм.

1) Придётся уступить, здесь ничего не поделаешь.

2) Постараюсь убедить родителей переключить телевизор на другой канал.

3) Пойду к другу (подруге) и посмотрю фильм у него (у неё).

4) Подожду, может родителям самим надоест смотреть эту передачу, и они переключат телевизор на другой канал.

## ПРИЛОЖЕНИЕ В (Продолжение)

5) Скорее всего, тоже заинтересуюсь просмотром передачи, которую смотрят родители.

6) Буду настаивать, чтобы мне дали посмотреть фильм.

7) Мне в таких случаях очень обидно, что со мной не считаются, но я ничего не говорю.

14. Вы вынуждены выполнять значимое для Вас дело совместно с другим человеком (Вашим ровесником), но Ваши точки зрения на саму проблему и на способ решения не совпадают.

1) Если нет согласованности, я не буду уговаривать, просто буду делать по-своему.

2) Постараюсь настоять на своём способе решения, убедить партнёра.

3) Думаю, лучше отложить дело на более поздний срок, может, наши мнения несколько изменятся.

4) Попробую встать на точку зрения партнёра, может это поможет мне пересмотреть мои позиции.

5) Думаю, если нет согласованности, для пользы дела лучше сменить партнёра.

6) Скорее всего, придётся согласиться с предложенным мне способом работы.

7) Такая ситуация доставляет мне много неприятных переживаний, но я не решаюсь высказать своё неудовлетворение вслух.

15. Вы ради группы совершили поступок, который Вам дорого стоил, но группа не оценила Вас. Вам очень обидно.

1) Постараюсь справиться со своей обидой и простить товарищей.

2) Не буду ничего выяснять. Они должны понимать, что я «пострадал» ради них.

## ПРИЛОЖЕНИЕ В (Продолжение)

3) Если группа не заметила моего поступка, значит, так и должно было быть.

4) Выскажу свою обиду, объясню, что мне стоило совершить этот поступок, они вынуждены будут изменить свою позицию.

5) Время рассудит, возможно, они потом оценят мой поступок.

6) Если меня не ценят, значит и в будущем будет так же. Думаю, лучше покинуть такую группу.

7) Буду тяжело переживать ситуацию в себе. Возможно, обида так и останется, но уходить из группы не вижу смысла.

16. В Вашем ВУЗе ввели дополнительные факультативные занятия по одному из предметов. Вы считаете, что вам не обязательно посещать их. Но преподаватель заявил, что тем, кто не посещает факультатив, оценка по предмету будет на балл снижена.

1) Скорее всего, буду ходить на занятия для того, чтобы не портить себе оценку.

2) Постараюсь взять из этих занятий максимум.

3) Найду причину, чтобы избежать посещения факультатива.

4) Поговорю с преподавателем, постараюсь переубедить его.

5) Я могу посещать факультатив формально, проводя время в своих размышлениях и фантазиях.

6) Может, немного похожу, если будет настроение, возможно, через некоторое время уже не будет таких жёстких требований.

7) Такие занятия следует игнорировать. Никто не имеет права ставить такие условия.

17. У Ваших родителей есть некоторые привычки (черты характера), которые Вас раздражают и доставляют массу неприятностей.

1) Ничего не поделаешь, буду терпеть их недостатки.

## ПРИЛОЖЕНИЕ В (Продолжение)

2) Когда это надоедает, надо сказать родителям, чтобы они перестали вести себя подобным образом, постараться объяснить им их ошибки.

3) В неприятный момент можно «отключиться», погрузившись в свои мысли, надеть наушники, слушая плеер, закрыть глаза и многое другое.

4) Родители должны знать, что мне не нравится их поведение и целесообразно это открыто демонстрировать.

5) Надо подождать, рано или поздно родители сами поймут свою ошибку или что-нибудь произойдёт, и ситуация изменится.

6) Надо разобраться, почему родители поступают именно таким образом и что можно сделать, чтобы не провоцировать неприятного мне поведения.

7) Когда это начинается снова, лучше просто уйти в другую комнату или на время из дома.

18. Ваш близкий друг (подруга) пригласил (а) Вас на день рождения. Вы узнаете, что среди приглашённых будет человек, к которому Вы испытываете антипатию.

1) Мне будет неприятно там находиться, буду чувствовать себя скованно, у меня испортится настроение, но другу (подруге) ничего не скажу.

2) Скорее всего, не пойду на день рождения.

3) С этим я не могу ничего поделать, придётся терпеть.

4) Возможно, пообщавшись с этим человеком, смогу пересмотреть своё отношение к нему.

5) Постараюсь убедить друга, ради хорошего вечера пересмотреть список гостей и не приглашать этого человека.

6) До дня рождения ещё есть время, может что-то изменится.

7) Мой друг должен учитывать мои интересы. Поставлю условие: или я, или он.



## ПРИЛОЖЕНИЕ В (Продолжение)

19. В Вашей группе есть определённые нормы, которые Вы считаете правильными, но некоторые члены Вашей группы не выполняют их.

1) Вряд ли я буду вмешиваться в их жизнь, но в такой группе мне будет неуютно.

2) Это несправедливо. Надо сделать так, чтобы правила выполнялись всеми (убедить, уговорить, объяснить, заставить).

3) Здесь я ничего не могу поделать. Пусть поступают так, как считают нужным.

4) Возможно, мои собственные представления об этих нормах не совсем верные. Постараюсь пересмотреть их.

5) Надо подождать, если нормы нужны, то, в конце концов, все их примут.

6) Эти люди ненадёжны. Лучше с ними не общаться.

7) Правила есть правила. Все это должны понимать.

20. В Вашем ВУЗе слишком жёсткие дисциплинарные требования, которым трудно соответствовать.

1) Буду просто игнорировать нецелесообразные требования, и никто меня не сможет заставить.

2) Будет спокойнее, если просто выполнять эти требования.

3) Если так будет продолжаться, то, в крайнем случае, можно перейти в другой ВУЗ по той же специальности.

4) Думаю необходимо активно добиваться изменения дисциплинарных требований, что я и буду делать.

5) Находясь в таких условиях, я чувствую себя очень плохо, мне тревожно, я переживаю, но вряд ли буду что-то говорить вслух.

6) Необходимо понять, что именно от нас хотят, может, тогда легче будет изменить своё поведение.

7) Ничего предпринимать не буду, думаю, постепенно требования станут более лояльными.