

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ

Учреждение образования «Белорусский государственный педагогический университет
имени Максима Танка»

Республиканский конкурс научных работ студентов

Научная секция № 19 «Психология, педагогическая и коррекционная психология»

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА
ИРРАЦИОНАЛЬНЫХ УБЕЖДЕНИЙ И КОПИНГ-РЕСУРСОВ
У ЛЮДЕЙ С КОМПЬЮТЕРНО-ИГРОВОЙ АДДИКЦИЕЙ

Андриевская Дарья Максимовна, выпускник

Пузыревич Наталия Леонидовна, кандидат психологических наук, заведующий кафедрой социальной и семейной психологии БГПУ

Минск, 2017

РЕФЕРАТ

Работа 59 с., 2 ч., 3 рис., 7 табл., 50 источников

ИРРАЦИОНАЛЬНЫЕ УСТАНОВКИ, КОПИНГ-РЕСУРСЫ, КОМПЬЮТЕРНО-ИГРОВАЯ АДДИКЦИЯ, НАРРАТИВНОЕ ИНТЕРВЬЮ, ЛОКУС КОНТРОЛЯ, РАЦИОНАЛЬНО-ЭМОЦИОНАЛЬНО ПОВЕДЕНЧЕСКОЙ ПСИХОТЕРАПИИ, ЛОГОТЕРАПИЯ, ИММУНОЛОГИЧЕСКАЯ МОДЕЛЬ ИЗМЕНЕНИЯ.

Объектом исследования научной работы является компьютерно-игровая аддикция.

Предмет – иррациональные убеждения и копинг-ресурсы у людей с компьютерно-игровой аддикцией.

Цель представленной работы заключается в выявлении иррациональных убеждений и копинг-ресурсов у людей с компьютерно-игровой аддикцией.

Цель исследования нашла свою реализацию в следующих **задачах**:

1. Обобщить и проанализировать результаты, полученные отечественными и зарубежными психологами в области компьютерно-игровой аддикции, иррациональных убеждения и копинг-ресурсов личности.

2. Провести эмпирическое исследование иррациональных убеждений и копинг-ресурсов у людей с компьютерно-игровой аддикцией.

3. Составить психологический портрет личности с компьютерно-игровой аддикцией по результатам проведения нарративного интервью.

4. Разработать рекомендации по профилактике и преодолению компьютерно-игровой аддикции на основе результатов эмпирического исследования.

Методологической основой исследования являются принцип детерменизма, системно-структурный принцип, принцип учета общественных и групповых ценностей, личностного подхода и ценностей.

Научная новизна. Проведено нарративное интервью, транскрибированный текст которого представлен в приложениях А, Б, В. Метод «Нарративное интервью» был выбран в качестве основного метода для проведения эмпирического исследования не случайно. При изучении индивидуальных случаев развития аддикции в трактовке автора событий удалось выявить специфические черты людей с компьютерно-игровой аддикцией, которые в процессе количественной диагностики остались бы не замеченными, следовательно, исследование в таком случае могло бы оказаться недостаточно глубоким и содержательным. К тому же, именно подход «человек как эксперт собственной жизни» характеризует современную психологию, уводит от стереотипизации и побуждает к плюрализму.

В качестве дополнительного диагностического инструментария выбраны: методика диагностики иррациональных установок Альберта Эллиса и методика BASIC Ph M. Лаада.

Результаты работы показали, что иррациональная установка, свойственная всем респондентам – «долженствование себе» проявляется в завышенных требованиях к своей персоне, а также высокому уровню притязаний, недостижение которого ведёт к желанию выплеснуть накопившееся напряжение в компьютерной игре. Отсутствие установки «должестование другим», и, следовательно, наличие внутреннего локуса контроля, опровергают уже имеющиеся исследования на этот счёт. Кроме того, опрошенным респондентам были свойственны максимализм и оценочная установка.

Основными копинг-ресурсами для респондентов явились когнитивный и телесный каналы совладания.

Степень внедрения. На основе полученных данных был разработан социально-психологический тренинг по профилактике компьютерно-игровой зависимости, который был апробирован на группе студентов-первокурсников и показал выраженную эффективность среди тех испытуемых, у которых была обнаружена склонность к компьютерно-игровой аддикции.

Область применения полученных в ходе исследований данных достаточно широка. С одной стороны, они могут быть использованы в психологической науке для проведения дальнейшего изучения данной проблематики, с другой стороны, эта информация может непосредственно применена в практической работе с личностями, страдающими компьютерно-игровой зависимостью, групп людей, находящихся в зоне риска, а так же их окружения.

Экономическая эффективность проведенного исследования заключается, во-первых в снижении затрат на финансирование избавления от последствий этого рода аддикции. Во-вторых, компьютерно-игровой зависимостью в основном страдают подростки, юноши и люди трудоспособного возраста, следовательно, аддикция сказывается на успеваемости и производительности труда как в случае использования компьютерных игр на рабочем или учебном месте, так и во время досуга, по причине невозможности полноценного отдыха и восстановления сил. Своевременная же профилактика, а так же работа по преодолению уже существующей зависимости, нивелирует эти негативные факторы.

Перспективные направления дальнейших исследований. Можно предположить, что объект исследования не только не потеряет своей актуальности, но и, наоборот, приобретёт ещё большую значимость у будущих поколений. Исследования в данной области можно расширить, включив изучение дополнительных факторов, побуждающих человека погружаться в виртуальный мир и формированию на основе исследований полноценных, всеобъемлющих программ помощи.

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|--|--|
| ВВЕДЕНИЕ | 5 |
| ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ИРРАЦИОНАЛЬНЫХ УБЕЖДЕНИЙ И КОПИНГ-РЕСУРСОВ У ЛЮДЕЙ С КОМПЬЮТЕРНО-ИГРОВОЙ АДДИКЦИЕЙ..... | 6 |
| 1.1 Сущность аддиктивного поведения и его виды..... | 6 |
| 1.2 Содержание и особенности компьютерно-игровой аддикции..... | 8 |
| 1.3 Содержание и особенности иррациональных установок | 12 |
| 1.4 Психологическая характеристика копинг-стратегий личности..... | 13 |
| 1.5 Психологический портрет личности с компьютерно-игровой зависимостью | 14 |
| 1.6 Модели профилактики и коррекции компьютерно-игровой зависимости личности | 17 |
| ГЛАВА 2. РЕЗУЛЬТАТЫ ЭМПИРИЧЕСКОГО ИССЛЕДОВАНИЯ ИРРАЦИОНАЛЬНЫХ УБЕЖДЕНИЙ И КОПИНГ-РЕСУРСОВ У ЛЮДЕЙ С КОМПЬЮТЕРНО-ИГРОВОЙ АДДИКЦИЕЙ..... | 19 |
| 2.1 Организация и методы исследования..... | 19 |
| 2.2. Описание результатов исследования..... | 20 |
| 2.2.1. Анализ нарративных интервью | Ошибка! Закладка не определена. |
| 2.2.2. Анализ иррациональных установок респондентов..... | Ошибка! Закладка не определена. |
| 2.2.3 Анализ проведённой методики BASIC Ph..... | 28 |
| 2.3 Сравнительный анализ полученных данных | 28 |
| 2.4 Рекомендации для профилактики и избавления от компьютерно-игровой зависимости | 30 |
| ЗАКЛЮЧЕНИЕ..... | 32 |
| СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ..... | 34 |
| ПРИЛОЖЕНИЯ..... | 38 |
| Приложение А..... | 38 |
| Приложение Б | 44 |
| Приложение В..... | Ошибка! Закладка не определена. |
| Приложение Г | 59 |

ВВЕДЕНИЕ

В эпоху киберпространства человек подвержен все новым и новым видам зависимостей, в том числе зависимости от компьютерных игр, негативное влияние которых распространяется на работу, учебу и личную жизнь. Следовательно, данное исследование имеет непосредственную актуальность в условиях транзитивности современного общества.

Склонность к зависимости в целом является универсальной особенностью человека. При определенных условиях, однако, некоторые нейтральные объекты превращаются в жизненно важные для личности, а потребность в них усиливается до неконтролируемой.

Под *аддикцией* понимается особый тип форм деструктивного поведения, которые выражаются в стремлении к уходу от реальности посредством специального изменения своего психического состояния.

Критерии аддиктивного поведения выражаются в признаках психического влечения, ростом толерантности, утратой количественного контроля, синдромом отмены и социальной дезадаптацией. Как показывают исследования, аддикции от компьютерных игр свойственно всё вышеперечисленное [36].

Психологи часто задумываются о причинах развития компьютерно-игровой зависимости, этому посвящено много исследований. Одной из особенностей психики человека является наличие иррациональных установок, которые мешают ему продуктивно взаимодействовать с реальностью [44, с. 45-46]. Вопрос о том, какие именно иррациональные установки есть у геймеров, как они влияют на развитие зависимости, остаётся открытым. В дипломной работе рассматриваются основные иррациональные установки, обозначенные в методике по их диагностике А. Эллиса. Исходя из этого, были выдвинута следующая *гипотеза*: у компьютерно-игровых аддиктов присутствуют иррациональные установки «должествование другим» и «должествование себе».

Выборку исследования составили 3 молодых человека в возрасте от 21 до 28 лет.

Научная новизна исследования заключается в том, что впервые были изучены иррациональные установки должествования у людей с компьютерно-игровой аддикцией с использованием нарративного интервью.

Практическая значимость полученных результатов – полученные результаты могут быть использованы при разработке программ психологического сопровождения людей с компьютерно-игровой аддикцией, а также в работе с их ближайшим окружением.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Был проведён теоретический анализ психолого-педагогической литературы по проблеме формирования зависимости от компьютерных игр, ее причин и последствий, характере иррациональных убеждений и копинг-ресурсов. В ходе чего было выявлено, что основными причинами формирования компьютерно-игровой аддикции являются определенные личностные предпосылки, включающие неумение правильно распределить свободное время, поглощенность ощущением потока, бегство от скучной реальности и навязанной ответственности.

Среди личностных характеристик аддиктов и людей, склонных к развитию компьютерно-игровой аддикции можно выделить несформированность коммуникативных навыков, низкую самооценку, негативизм, внутреннее напряжение противоречивых потребностей.

В качестве профилактики компьютерно-игровой зависимости исследователи рекомендуют выявление личностей, склонных к риску развития аддикции, формирование эффективного совладающего поведения, нахождение значимой и конструктивной деятельности, создание групп поддержки для укрепления активной жизненной позиции.

В практической части исследования были использованы метод нарративного интервью, методика диагностики иррациональных установок А. Эллиса и методика BASIC Ph M. Лаада.

В результате обработки полученной информации можно сделать вывод о первостепенной значимости социальной среды, нехватку которой респонденты добивали в компьютерных играх.

Гипотеза о наличии у компьютерно-игровых аддиктов иррациональной установки «должестование другим» в ходе исследования не подтвердилась. Это может свидетельствовать о том, что внешний локус контроля и рентажная установка могут не являться показателями склонности личности к компьютерно-игровой аддикции. Этот факт опровергает существующие исследования о наличии данных качеств у зависимых от компьютерных игр.

Однако, гипотеза о том, что компьютерно-игровые аддикты склонны проявлять чрезмерное «должестование себе» подтвердилась, что может говорить о наличии диллемы между тем какой уровень «должен» достичь человек, и его реальными возможностями и желаниями. Эта диллема вызывает определенный уровень фрустрации, побуждающей его выплёскивать скопившееся напряжение в виртуальном мире компьютерной игры.

Все респонденты показали свою направленность на преодоление трудностей в когнитивном канале, что говорит об их привычке полагаться на рационализацию, сбор информации и конструктивном планировании действий. Однако, предположительно, развитие эмоциональной сферы, а так же расширение социальных контактов смогли бы быть более продуктивными ресурсами в борьбе с компьютерно-игровой зависимостью.

Таким образом, поставленные исследовательские задачи были полностью выполнены.

Исходя из результатов исследования, в качестве технико-экономической эффективности внедрения, был представлен ряд рекомендаций для преодоления и профилактики компьютерно-игровой аддикции, среди которых обеспечение безопасного выхода из зоны комфорта, гуманизация воспитания, формирование жизненных ценностей и помощь во взятии ответственности за их достижение, применение техник рационально-эмоционально-поведенческой терапии, повышение самооценки аддиктов, а так же развитию навыков общения и нормализации социальной среды.

Представлен высокий научно-технический уровень выполненной работы именно благодаря использованию современной качественной методике нарративного интервью, что позволило, с одной стороны многогранно исследовать проблематику компьютерно-игровой зависимости, а с другой стороны опровергнуть уже устоявшийся стереотип о чертах личности компьютерно-игровых аддиктов.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Аракелян, К.Н. Внутрисемейные факторы виктимизации личности / К.Н Аракелян, А.В. Шаболтас // Вестник ЮУрГУ. Серия: Психология. – 2015. – №1. – С.50–55.
2. Беликов, В.А. Философия образования личности: деятельность. аспект: моногр / В.А. Беликов. – М.: ВЛАДОС, 2004.
3. Бобров, А.Е. Компьютерная зависимость: формирование, диагностика, коррекция и профилактика / А.Е. Бобров, Л.Н. Юрьева, Т.Ю. Боббот // Социальная и клиническая психиатрия. – 2007. – № 4.– С. 106–108.
4. Богачева, Н.В. Когнитивные стили и импульсивность у геймеров с разным уровнем игровой активности и предпочитаемым типом игр / Н.В. Богачева, А.Е. Войскунский // Психология. Журнал ВШЭ. – 2015. – №1. – С.29–53.
5. Богачева, Н.В. Компьютерные игры и психологическая специфика когнитивной сферы геймеров / Н.В. Богачева // Вестник Московского университета – Серия 14: Психология. – 2014. – № 4. – С. 120–130.
6. Василюк Ф.Е. Психология переживания. Анализ преодоления критических ситуаций / Ф.Е. Василюк. – М.: Издательство Московского университета, 1984. – 240 с.
7. Введенский, Н.Е. Учение о координационной деятельности нервной системы / Н.Е. Введенский, А.А. Ухтомский // М.: Государственное издательство медицинской литературы, 1950.
8. Войскунский, А.Е. Концепции зависимости и присутствия применительно к поведению в Интернете [Электронный ресурс] / А.Е. Войскунский, // Медицинская психология в России: электрон. науч. журн. – 2015. – № 4(33). – С. 6. – Режим доступа: http://medpsy.ru/mprj/archiv_global/2015_4_33/nomer07.php. – Дата доступа: 06.05.2017.
9. Гайнуллина, Э.Н. Социальная значимость компьютерных игр в образе жизни студентов-геймеров / Э.Н. Гайнуллина // Вестник Башкирск. ун-та. – 2009. – №1. – С.244–245.
10. Гусева, Н.А. Тренинг предупреждения вредных привычек у детей. Программа профилактики злоупотребления психоактивными веществами / Н.А. Гусев; под научн. ред. Л.М. Шипицыной. – СПб.: Речь, 2005. – 256 с.
11. Данилин, А.Г. LSD. Галлюциногены, психоделия и феномен зависимости / А.Г. Данилин. – М.: ЗАО Изд-во Центрполиграф, 2001. – 521 с.
12. Добровидова, Н.А. Психологические особенности обращения к компьютерным играм юношей и девушек / Н.А. Добровидова // Известия Самарского научного центра РАН, 2012. – №2–2. – С. 366–370.

13. Добровидова, Н.А. Особенности эмоционально-волевой сферы старшеклассников и студентов с различным уровнем компьютерной игровой активности: Автореф. дис. ... канд. психол. наук / Н.А. Добровидова. – Самара, 2013. – 192 с.
14. Егоров, А.Ю. К вопросу о новых теоретических аспектах аддиктологии // В кн.: Наркология и аддиктология. сб. науч. тр./ А.Ю. Егоров; под. ред. проф. В.Д. Менделевича. – Казань: Школа, 2004. – С. 80–88.
15. Жукова, М.В. Компьютерная зависимость как один из видов аддиктивной реализации / М.В. Жукова // Вестник ЧГПУ, 2013. – №11. – С.120–129.
16. Иванов, М.С. Формирование зависимости от ролевых компьютерных игр. [Электронный ресурс] / М.С. Иванов // Флогистон. – Режим доступа: <http://flogiston.ru/articles/netpsy/gameaddict>. – Дата доступа: 07.05.2017.
17. Ким, В.С. Компьютерные игры и виртуальные миры / В.С. Ким // Вестник МГОУ. Серия: Педагогика. – 2011. – №4 – С. 166–171.
18. Кипнис, М. Тренинг коммуникации / М. Кипнис. – М.: Ось-89, 2004. – 128 с.
19. Короленко, Ц.П. Психосоциальная аддиктология / Ц.П. Короленко, Н.В Дмитриева // НГПУ. – Новосибирск, 2001. – С. 8–9.
20. Крысько, В.Г. Этнопсихологический словарь под редакцией / В.Г. Крысько. – МПСИ, Москва, 1999 – 343 с.
21. Лаад, М. Как справиться с кризисом или бедствием (Шаг за шагом): Теория, практика и способы вмешательства [Электронный ресурс] / М. Лаад, Э. Хадоми // Белорусский центр кризисной психологии. – Режим доступа: <http://bcsr.bspu.by/?mid=107>. – Дата доступа: 12.05.2017.
22. Лушин, П.В. Экологичная помощь личности в переходный период: экофасилитация [Текст]: Монография / П.В. Лушин. – Киев, 2013. – 296 с.
23. Лэнг, Р.Д. Расколотое «Я» / Р.Д. Лэнг. – СПб.: Белый Кролик, 1995. – 352 с.
24. Мандель, Б.Р. Психология зависимостей (аддиктология) / Б.Р. Мандель. – М.: Вузовский учебник, НИЦ ИНФРА-М, 2013. – 320 с.
25. Мураткина, Ю.Н. Взаимосвязь компьютерной зависимости и совладающего поведения подростков Автореф. дис. ... канд. психол. наук / Ю.Н. Мураткина. – Сургут, 2010. – 154 с.
26. Омельченко, Н.В. Личностные особенности играющих в компьютерные игры: Автореф. дис. ... канд. психол. наук / Н.В. Омельченко. – Краснодар, 2011. – 169 с.
27. Пергаменщик, Л.А. Концепция самовосстанавливаемости: теоретические подходы и практические возможности / Л.А. Пергаменщик // Ананьевские чтения – 2008: Психология кризисных и экстремальных ситуаций: междисциплинарный подход: Материалы научно-практической конференции. – Санкт-Петербург, 21–23 октября 2008 г. / СПбГУ / Под ред. Л.А. Цветковой, Н.С. Хрустальной. – Санкт-Петербург, 2008. – С. 318 – 319.

28. Пинчук, Д.В. Мотивы обращения к компьютерной игре / Д.В. Пинчук // Царскосельские чтения. – 2010. – №XIV – С.149–152.
29. Полутина, Н.С. Актуальные направления исследований в психологии компьютерной игры / Н.С. Полутина // Интеграция образования. – 2010. – №4. – С. 93–97.
30. Пузиков, В.Г. Технология ведения тренинга / В.Г. Пузиков. – СПб.: Издательство «Речь», 2007. – 224 с.
31. Рыженко, С.К. Психологическая коррекция компьютерной зависимости подростков методом символдрамы / С.К. Рыженко // Международный журнал экспериментального образования. – 2014. – №10. – С. 262–264.
32. Семенов, А.А. Игрозависимая молодежь и ее психологические особенности / А.А. Семенов // Вестник МИЭП. – 2013. – №4 (13). – С. 39–47.
33. Смирнова, Е.О. Психологические особенности компьютерных игр: новый контекст детской субкультуры / Е.О. Смирнова // Образование и информационная культура. Социологические аспекты / Под ред. В.С. Собкина. М.: Центр социологии образования РАО, 2000. – С. 330–336.
34. Таланов, В.Л. Справочник практического психолога / В.Л. Таланов, И.Г. Малкина-Пых. — Санкт-Петербург: Сова; Москва: Эксмо, 2002. – 923 с.
35. Титова, В.В. Интернет-зависимость: причины и механизмы формирования, диагностика, подходы к лечению и профилактике / В.В. Титова, А.Л. Катков, Д.Н. Чугунов // Педиатр. – 2014. – №4 – С.132-139.
36. Урсу, А.В. Сверхценное увлечение компьютерными играми детей и подростков. Распространенность и клинико-психопатологические проявления Автореф. дис. ... канд. психол. наук / А.В. Урсу. – Москва, 2012. – 130 с.
37. Фадеева, С.В. Факторы риска развития наркотической и компьютерной зависимостей в подростковой среде [Электронный ресурс] / С.В. Фадеева // Сибирский педагогический журнал. – 2010. – №5. – Режим доступа: <http://cyberleninka.ru/article/n/factory-riska-razvitiya-narkoticheskoy-i-kompyuternoy-zavisimostey-v-podrostkovoy-srede>. – Дата доступа 01.12.2016.
38. Филатова, Т.П. Особенности организации и проведения первичной психолого-педагогической профилактики компьютерной игровой аддикции среди подростков / Т.П. Филатова // Психология и педагогика: методика и проблемы практического применения. – 2015. – №47. – С. 37–45.
39. Фопель, К. Технология ведения тренинга. Теория и практика / К. Фопель. – Пер. с нем. – 2-е изд. – М.: Генезис, 2005. – 267 с.
40. Франкл, В. Человек в поисках смысла: Сборник / В. Франкл; пер. с англ. и нем. Д. А. Леонтьева, М. П. Папуша, Е. В. Эйдмана. – М.: Прогресс, 1990. – 368 с.

41. Халанский, В.В. Аддиктивное поведение как результат аперсонализации в экзистенциально-аналитической теории А. Лэнгле [Электронный ресурс] / В.В. Халанский // Academia. – Режим доступа: <http://www.academia.edu/10175513>. – Дата доступа: 13.05.17.
42. Холмогорова, А.Б. Когнитивная психотерапия А. Бека и культурно-историческая психология / А.Б. Холмогорова // Консультативная психология и психотерапия. – 2011. – № 2. – С. 20–33.
43. Чикесентмихайи, М. Поток: Психология оптимального переживания / М. Чикесентмихайи – М.: Альпина нон-фикшн, 2016. – 554 с.
44. Эллис, А. Гуманистическая психотерапия: Рационально-эмоциональный подход / А. Эллис; пер. с англ. – СПб.: Сова; М.: ЭКСМО-Пресс, 2002. – 272 с.
45. Юрьева, Л.Н. Клиническая суицидология: Монография / Л.Н. Юрьева. – Днепропетровск: Пороги, 2006. – 472 с.
46. Ялтонский, В.М. Теоретическая модель мотивации к лечению зависимости от психоактивных веществ / В.М. Ялтонский // Вопросы наркологии. – 2009. – № 6. – С. 60–69.
47. Bavelier, D. Children, Wired: For Better and for Worse / D. Bavelier, C. Sh. Green, M.W.G. Dye // Neuron. – 2010. – Vol. 67. – P. 692–701.
48. Gentile, D.A. The Multiple Dimensions of Video Game Effects / D.A. Gentile // Child Development Perspective. – 2011. – Vol. 5. – №2. – P. 75–81.
49. Lazarus, R.S. Psychological stress and the coping process / R.S. Lazarus. – New York: McGraw-Hill, 1996.
50. Weber, H. Belastungsverarbeitung / H. Weber // Z. für Klinische Psychologie. – 1992. – Bd. 21. – H. 1. – P. 17–27.