

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 «должествование 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 .....	<b>Ошибка! Закладка не определена.</b>
2.2.2. Анализ иррациональных установок респондентов.....	<b>Ошибка! Закладка не определена.</b>
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.....	<b>Ошибка! Закладка не определена.</b>
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 развитии 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](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.