

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ИРРАЦИОНАЛЬНЫХ УБЕЖДЕНИЙ У ЛЮДЕЙ С КОМПЬЮТЕРНО-ИГРОВОЙ ЗАВИСИМОСТЬЮ

*Д.М. Андриевская, магистрант Института психологии БГПУ им. М. Танка
Научный руководитель: Н.Л. Пузыревич, кандидат психологических наук, доцент, БГПУ им. М. Танка*

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. Нейл Хоув и Вильям Штраус описали теорию поколений, в которой определили общие качества людей, родившихся в один временной промежуток равный примерно 20 годам. Последнее поколение назвали поколением Z и включили в него людей рождённых по разной оценке в период с конца девяностых годов.

По мнению авторов, представители этого поколения были воспитаны в условиях гиперопеки и поэтому лишены самостоятельности и возможности полноценного самовыражения. Выходом для них становится виртуальная реальность, где они творят свой мир по своим правилам [4].

Как отмечают Дж. Пэлфри и К. Гассер, «дети цифровой эры» проводят большую часть своей жизни в сети Интернет и не делают различия между жизнью в Сети и вне её. Представители цифрового поколения не воспринимают свою идентичность в цифровом и реальном пространстве как нечто обособленное; они считают, что их идентичность представлена сразу в нескольких пространствах [2].

Одной из особенностей психики человека является наличие иррациональных установок, которые мешают ему продуктивно взаимодействовать с реальностью.

Нами была сформулирована гипотеза: у компьютерно-игровых аддиктов присутствуют иррациональные установки «долженствование другим» и «долженствование себе».

Для изучения иррациональных установок у людей с компьютерно-игровой зависимостью нами был выбран метод «Нарративное интервью» (McAdams, 1996). И, как показали полученные результаты, выбранный метод позволил нам получить уникальные, глубокие по содержанию данные.

В исследовании приняли участие 3 молодых человека в возрасте от 21 до 28 лет. Предоставленная информация в нарративном интервью охватывала весь период увлечения респондентов компьютерными играми и ситуацию на сегодняшний момент.

В результате нашего исследования были выявлены как в предоставленных интервью, так и в заполненных бланках методики диагностики иррациональных установок в области «долженствования себе». Этот факт можно интерпретировать через наличие дилеммы между тем, какой уровень достижений ставит перед собой аддикт, и его реальными возможностями и желаниями. Эта дилемма вызывает определенный уровень фрустрации, побуждающей его выплёскивать скопившееся напряжение в виртуальном мире компьютерной игры. Таким образом, заявленная нами гипотеза частично подтвердилась.

Интересным феноменом оказалось отсутствие у опрошенных иррациональной установки «долженствования другим», что опять же подтверждается содержанием всех трех интервью и результатами проведенной методики. По существу, это может означать отсутствие у компьютерно-игровых аддиктов рентной установки и внешнего локуса контроля или, по крайней мере, даже при их наличии, недостаточной связи этих аспектов с формированием и развитием компьютерно-игровой зависимости. Этот факт, с одной стороны, опроверг поставленную гипотезу о наличии иррациональной установки «долженствования к себе», а с другой стороны, дезавуировал существующие исследования о наличии данных качеств у зависимых от компьютерных игр [1].

По результатам проведенной методики диагностики иррациональных убеждений, у одного из респондентов была выявлена склонность к катастрофизации. В основном, в речи она выражается через использование слов «катастрофа», «ужас», «конец света». В самом нарративном интервью подобные выражения не встречались. Однако через материалы интервью была выделена иррациональная установка другого рода – максимализм. Эта установка не входит в перечень убеждений в использованной методике, однако неоднократно упоминается в трудах А. Эллиса [3]. Она проявляется в восприятии мира через крайности: человек выбирает или безоговорочную победу или ничего. Все это было выявлено в тексте интервью, где основной причиной, по которой респондент оставил увлечение компьютерными играми, была невозможность выиграть первенство на турнире онлайн-игры, и, следовательно, достигнуть наибольшего успеха в этом занятии. При этом стоит обратить внимание на наличие связи между «максимализмом» и «катастрофизацией»: последняя

представляет собой по сути один из вариантов максимализма, веры в то, что последствия необратимы. Таким образом, результаты нарративного интервью и проведенной методики не противоречат, а наоборот, дополняют друг друга.

Кроме того, двое из трёх респондентов показали низкий уровень самооценки – он был определен как в материалах интервью, так и в результатах проведенной методики. В содержании нарратива заниженная самооценка проявлялась через привычку повторять дважды уже озвученную мысль у одного из респондентов, и в безапелляционном осуждении своего поведения в прошлом в области компьютерных игр в интервью другого респондента.

Если проанализировать остальные иррациональные установки, рассматриваемые в методике, то можно отметить, что респонденты показали умеренную фрустрационную толерантность, что может говорить о наличии определенной стрессоустойчивости.

Однако, кроме установок, которые обозначены в примененной методике, сам автор выделил ряд других иррациональных убеждений в своих работах [3]. Одним из них является оценочная установка, которая характеризуется однозначным трактовкой явлений и событий реальности, частое прибегание к словам «плохой» и «хороший». Эта установка была обнаружена в интервью одного из респондентов.

Сложно сделать однозначный вывод, имеют ли иррациональные установки прямое влияние на развитие компьютерно-игровой зависимости. Но очевидно, что их выявление и своевременная корректировка помогут гармонизировать взаимодействие индивидов со средой, и уже этот факт непосредственно скажется на снижении толерантности к компьютерным играм. С точки зрения практической значимости, полученные результаты могут быть использованы при разработке программ психологического сопровождения людей с компьютерно-игровой аддикцией, а также в методах профилактики изучаемой зависимости.



ЛИТЕРАТУРА

1. 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.
2. Пэлфри Дж., Гассер У. Дети цифровой эры / Дж. Пэлфри, У. Гассер. – М.: Эксмо, 2011. – 368 с.
3. Эллис, А. Гуманистическая психотерапия: Рационально-эмоциональный подход / А. Эллис; пер. с англ. – СПб. : Сова; М.: ЭКСМО-Пресс, 2002. – 272 с.
4. Howe, Neil; Strauss, William (1991). Generations: The History of America's Future, 1584 to 2069 – Morrow, 1991. – 538 p.