

Выводы

Проанализировав полученные в ходе эмпирического исследования данные в определенной степени можно проследить закономерное сочетание влияния психологических особенностей на степень вовлеченности в игру.

Учащиеся с игровой компьютерной зависимостью характеризуются как использующие наименее эффективные стратегии когнитивной регуляции эмоций, которые препятствуют успешной адаптации в социуме и усиливают дезадаптационные эффекты ($p < 0,003$).

Учащиеся, находящиеся на стадии увлеченности компьютерными играми, в меньшей степени используют наименее эффективные стратегии когнитивной регуляции эмоций, при этом для них характерна тенденция использования игровой компьютерной деятельности как способа отвлечения от стрессовых событий реального взаимодействия. Однако увеличение времени проведения в виртуальной реальности компьютерных игр, Интернета, злоупотребление механизмом ухода от проблем реального взаимодействия посредством погружения в виртуальную реальность может стать причиной возникновения игровой аддикции и, как следствие, дезадаптационного поведения.

Учащиеся группы норма характеризуются наименьшей вовлеченностью в игровой процесс, а также использованием более эффективных стратегий когнитивной регуляции эмоций, у них диагностирован более высокий уровень успешной адаптации. Для них характерно более эффективное регулирование эмоциональной сферы в ситуации межличностного общения, в преодолении повседневных трудностей.

ЛИТЕРАТУРА

1. Величковский, Б. М. Когнитивная наука: Основы психологии познания: в 2 т. / Б. М. Величковский. — Т. 1. — М.: Смысл; Академия, 2006. — 448 с.
2. Scherer, K. R. On the nature and function of emotion: a component process approach / K. R. Scherer, P. Ekman // Approaches to emotion. — NJ: Erlbaum, 1994. — P. 293–318.
3. Garnefski, N. Negative life events, cognitive emotion regulation and emotional problems / N. Garnefski, V. Kraaij, Ph. Spinhoven // Personality and Individual Differences. — 2001. — Vol. 30. — P. 1311–1327.
4. Vohs, K. D. Handbook of Self-regulation, second edition: research, theory, and applications: 2nd edition / K. D. Vohs, R. F. Baumeister // The Guilford Press. — 2010. — P. 592.
5. Garnefski, N. The cognitive emotion regulation questionnaire: psychometric features and prospective relationships with depression and anxiety in adults / N. Garnefski, V. Kraaij // European J. of Psychological Assessment. — 2007. — № 23. — P. 141–149.

УДК 159.9:[004.382.7:616.89-008.441]-057.87

ИССЛЕДОВАНИЕ УРОВНЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ У УЧАЩИХСЯ С ИГРОВОЙ КОМПЬЮТЕРНОЙ ЗАВИСИМОСТЬЮ

Графимчик Ж. И.

Учреждение образования

«Гомельский государственный медицинский университет»

г. Гомель, Республика Беларусь

Введение

Изучение проблемы психологического благополучия открывает новые горизонты в исследовании личности, стремящейся к продуктивной самореализации. Субъективное благополучие оказывает существенное влияние на саморазвитие личности во всех сферах ее проявления. Наиболее надежным средством формирования психологического благополучия является культивирование эвдемонических ценностей. Целью нашего исследования стало изучение уровня психологического благополучия у учащихся с игровой компьютерной зависимостью. Нами было выдвинуто предположение о том, что уровень психологического благополучия может коррелировать с уровнем игровой компьютерной зависимости у уча-

щихся, так как отсутствие социально-психологических возможностей к самореализации в реальном взаимодействии провоцирует личность к поиску замещающей реальности, в нашем случае — виртуальной реальности компьютерных игр.

Цель

Изучение уровня психологического благополучия у учащихся с игровой компьютерной зависимостью.

Теоретико-методологическая часть

В настоящее время проблема психологического благополучия становится все более актуальной в связи с широким распространением движения позитивной психологии во всем мире. Кросс-культурные исследования под руководством Э. Динера, К. Питерсена, Р. Райна и К. Шелдона в целом охватывают более ста стран. Э. Динер определил субъективное благополучие как восприятие личностью степени удовлетворенности жизнью и критериев его оценивания [1].

В отечественной психологической литературе (А. В. Воронина, Т. Д. Шевеленкова, П. П. Фесенко) чаще встречаются понятия субъективное и психологическое благополучие — глубоко внутрилличностное образование, недоступное внешнему наблюдению; как некая целостность, связанная с основными человеческими ценностями. Психологическое благополучие понимается как обобщенный показатель степени направленности человека на реализацию целей и личностный рост, управление средой и формирование доброжелательных отношений с окружающими, самопринятие и автономию. Уровень реализации этих устремлений находит свое выражение в счастье, удовлетворенности своей жизнью и собой [2].

В результате теоретического анализа феномена психологического благополучия в отечественной и зарубежной психологии сформировалось две парадигмы исследования благополучия [3]. Оценка выраженности положительных эмоций (счастья) стала объектом исследования первого (гедонистического) направления (Э. Галлоун, Р. Камминге, А. Лау и др.). В настоящее время сторонники этого направления ориентируются на изучение так называемого «эмоционального благополучия», а именно на эмоциональный и когнитивно-оценочный компоненты благополучия.

Второе направление исследований благополучия — эвдемоническое. Сторонники данного направления, такие как М. Ягода, С. D. Ryff, С. L. Keyes, акцентируют внимание на благополучии как показателе позитивного функционирования личности. При этом исследователи дифференцируют психологическое, личностное и социальное благополучие. С. D. Ryff, С. L. Keyes, критически анализируя гедонистический подход, утверждают, что понятие «удовлетворенность жизнью» не имеет достаточного теоретического обоснования [4]. L. A. King, С. K. Нара справедливо считают, что в понятии удовлетворенность жизнью не учитываются жизненно важные эвдемонические элементы, такие как смысл жизни, целеполагание и личностная выразительность [5].

Согласно эвдемонической концепции, все блага, которых достигает человек, преследующий цели саморазвития, вызывают долговременное ощущение счастья. Эвдемония — недавно возникший термин для описания состояния психологического благополучия и счастья. С. D. Ryff использует термин эвдемония как конструкт, исследующий удовлетворенность жизнью и хорошее самочувствие. В своих работах С. D. Ryff предлагала понимать психологическое благополучие как достаточно сложное переживание человеком удовлетворенности собственной жизнью, отражающее одновременно как актуальные, так и потенциальные аспекты жизни личности.

На основании анализа социальных связей личности С. L. Keyes разработал модель социального благополучия. Он ввел понятие социального благополучия как единство следующих компонентов [4]:

- социальной интеграции (качество отношений к обществу и групповым нормам, выражающееся в чувстве общности с другими, принадлежности к группе);
- социального вклада (убежденность в собственной ценности для общества и возможности принести важный вклад в его развитие);
- социальной последовательности (понимание основных принципов устройства общества и закономерностей его функционирования);
- социального принятия (стремление принимать других, доверительно взаимодействовать с миром);
- социальной актуализации (убежденность в позитивном течении процесса развития общества).

На основе существенного различия между гедонией и эвдемонией С. D. Ryff была разработана модель психологического благополучия, постулирующая: 1) психологическое благополучие представляет собой непрерывный личностный рост и полноценность жизни; 2) эвдемоническое благополучие является следствием эффективной саморегуляции различных психологических и физиологических систем.

С. D. Ryff и В. Н. Singer, проанализировав различные подходы к исследованию субъективного благополучия в разных сферах жизни, определили структуру психологического благополучия, включающую такие переменные, как самопринятие, позитивные взаимоотношения, личностный рост, целеустремленность, умение преуспевать в среде функционирования, автономия:

- *Самопринятие* — это аутентичное понимание своих чувств, поступков, возможностей и способностей. Проявляется в позитивной Я-концепции, понимании и принятии многочисленных аспектов Я, включая темные стороны личности. Является основой психического здоровья, самоактуализации личности, личностной целостности и оптимального функционирования.

- *Позитивные взаимоотношения* — универсальный тип отношений с людьми вне зависимости от степени аффективной близости, стремление создавать атмосферу поддержки близким людям, ожидания от других преимущественно положительных реакций на свое поведение. Выражается в культивировании чувства теплоты, доверия и интимности в отношениях с окружающими. Проявляется в стремлении делать добро, эмпатически выслушивать собеседника, склонности к компромиссу и сотрудничеству.

- *Личностный рост* — процесс поступательного положительного самоосуществления личности. Стремление совершенствовать свои способности и таланты для личностного развития и реализации личностного потенциала.

- *Целеустремленность* — наполненность жизни смыслом, поддержание целостности личности на разных периодах жизни. Выражается в наличии высшей цели.

- *Умение преуспевать в среде функционирования* — способность использовать возможности среды для духовного роста и оптимального функционирования. Выражается в расширении ролевого репертуара и границ «Я», за счет формирования чувства самоэффективности, внутренней мотивации и самоконтроля. Способность улаживать повседневные дела, не теряя связи с личностными стремлениями. Умение использовать возможности окружения для саморазвития личностного потенциала. Способность вносить продуктивные новации на микро- и макросоциальном уровне.

- *Автономия* — выражается в самодетерминации, независимости и опоре на внутренние ценности. Личная ответственность, способность противостоять давлению извне, невзирая на существующие в среде функционирования стандарты поведения.

Результаты исследования и их обсуждение

Исследование проводилось в марте-апреле 2021 года на базе УО «Гомельский государственный медицинский университет», УО «Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины», УО «Гомельский государственный

профессионально-технический колледж кулинарии», УО «Гомельский государственный профессиональный лицей приборостроения». В исследовании приняли участие 311 человек в возрасте от 16 до 20 лет, из них 114 (36,7 %) респондентов мужского пола, 197 (63,3 %) — женского.

На первом этапе эмпирического исследования с целью диагностики уровня выраженности игровой компьютерной зависимости был использован Тест на Интернет и компьютерную зависимость Т. А. Никитиной, А. Ю. Егорова. Тест направлен на выявление уровня компьютерной зависимости, вследствие чего испытуемые распределяются на три группы: группа нормы, группа риска и группа аддиктов. По результатам диагностики уровня игровой компьютерной зависимости были получены следующие результаты: группу аддиктов составили 45,3 % респондентов; в группу риска попали 43,1 % испытуемых; признаков игровой компьютерной зависимости выявлено не было (группа нормы) у 11,6 % респондентов.

На втором этапе эмпирического исследования проводилась диагностика уровня психологического благополучия у респондентов с помощью опросника «Шкала психологического благополучия» (С. D. Ryff) в адаптации Т. Д. Шевеленковой, П. П. Фесенко.

По результатам исследования было выявлено, что у учащихся с игровой компьютерной зависимостью статистически менее выражены все компоненты психологического благополучия: положительные отношения с другими ($p < 0,001$), автономия ($p < 0,015$), управление окружением ($p < 0,0001$), личностный рост ($p < 0,007$), жизненные цели ($p < 0,005$), самопринятие ($p < 0,012$). Как следствие, уровень общего психологического благополучия у респондентов группы аддиктов оказался статистически более низким по сравнению с испытуемыми группы риска и контрольной группы ($p < 0,0001$).

У учащихся, находящихся на стадии увлеченности компьютерными играми статистически менее выражены такие компоненты психологического благополучия как: положительные отношения с другими ($p < 0,018$), автономия ($p < 0,028$), управление окружением ($p < 0,015$), личностный рост ($p < 0,038$), жизненные цели ($p < 0,042$). Как следствие, уровень общего психологического благополучия у респондентов группы риска оказался статистически более низким по сравнению с испытуемыми контрольной группы ($p < 0,004$). В сравнении с учащимися с игровой компьютерной зависимостью респонденты группы риска статистически более часто чувствуют уверенность и компетентность в управлении повседневными делами, считают, что они способны эффективно использовать различные жизненные обстоятельства (компонент «управление окружением» ($p < 0,007$)).

По результатам корреляционного анализа в группе аддиктов уровень игровой компьютерной зависимости отрицательно связан с уровнем общего психологического благополучия ($p < 0,006$), а также таким компонентом психологического благополучия как «самопринятие» ($p < 0,013$).

Выводы

Проанализировав полученные в ходе эмпирического исследования данные в определенной степени можно отметить влияние уровня игровой аддикции на общий уровень психологического благополучия личности. Соответственно, чем выше уровень игровой аддикции, тем ниже уровень психологического благополучия и, как следствие, продуктивной самореализации личности.

ЛИТЕРАТУРА

1. Diener, E. Most people are happy / E. Diener, C. Diener // Psychological Science. — 1996. — № 7. — P. 181–185.
2. Шевеленкова, Т. Д. Психологическое благополучие личности / Т. Д. Шевеленкова, Т. П. Фесенко // Психологическая диагностика. — 2005. — № 3. — С. 95–121.
3. Созонтов, А. Е. Гедонистический и эвдемонический подходы к проблеме психологического благополучия / А. Е. Созонтов // Вопросы психологии. — 2001. — № 4. — С. 105–114.
4. Ryff, C. D. The Structure of Psychological Well-Being Revisited / C. D. Ryff, C. L. Keyes // Journal of Personality and Social Psychology. — 1995. — Vol. 69. — P. 719.
5. King, L. A. What makes a life good? / L. A. King, C. K. Napa // Journal of Personality and Social Psychology. — 1998. — Vol. 75. — P. 156–165.