

DOI: <https://doi.org/10.60797/IRJ.2024.148.89>

ПРОФИЛАКТИКА ВИДЕОИГРОВОЙ ЗАВИСИМОСТИ У ПОДРОСТКОВ СО СКЛОННОСТЬЮ К ЭСКАПИЗМУ

Научная статья

Шалагинова К.С.^{1,*}, Декина Е.В.², Ключнева Д.А.³

¹ ORCID : 0000-0002-9037-449X;

² ORCID : 0000-0003-4995-9071;

³ ORCID : 0000-0002-1031-0366;

^{1,2} Тульский государственный педагогический университет имени Л.Н. Толстого, Тула, Российская Федерация

³ Тульский сельскохозяйственный колледж им. И.С. Ефанова, Тула, Российская Федерация

* Корреспондирующий автор (shalaginvaksenija99[at]yandex.ru)

Аннотация

Эскапизм представляет собой мотивацию бегства от страха реальной жизни и повседневных трудностей в виртуальное пространство. В настоящее время актуализируются задачи профилактики, диагностики и коррекции поведения подростков, склонных к высокому уровню эскапизма. В статье проанализирован отечественный и зарубежный опыт исследования эскапизма. Представлен проект программы профилактики видеоигровой зависимости у подростков со склонностью к эскапизму на базе колледжа с подростками группы риска. В ходе работы применялись теоретические, эмпирические (тестирование, эксперимент) методы, методы обработки результатов исследования. Диагностическая программа исследования включала 5 методик с целью изучения предпосылок формирования видеоигровой аддикции в подростковом возрасте на ступени среднего профессионального образования. Программа профилактики видеоигровой зависимости у подростков со склонностью к эскапизму включала индивидуальные и групповые формы работы с учащимися, их родителями, педагогами; выстроена с учетом результатов исследования, индивидуальных особенностей учащихся подросткового возраста, включает элементы арт-терапевтических и телесно-ориентированных дыхательных практик для гармонизации психоэмоционального состояния подростка. Программа может быть использована в работе психологических служб школы, колледжа, вуза, при условии возможности организации занятий со студентами.

Ключевые слова: подросток, видеоигровая зависимость, эскапизм, бегство, профилактика.

PREVENTION OF VIDEO GAME ADDICTION IN TEENAGERS WITH ESCAPISM PROPENSITY

Research article

Shalaginova K.S.^{1,*}, Dekina Y.V.², Klochneva D.A.³

¹ ORCID : 0000-0002-9037-449X;

² ORCID : 0000-0003-4995-9071;

³ ORCID : 0000-0002-1031-0366;

^{1,2} Tula State Pedagogical University named after L.N. Tolstoy, Tula, Russian Federation

³ Tula Agricultural College of the I.S. Efanov, Tula, Russian Federation

* Corresponding author (shalaginvaksenija99[at]yandex.ru)

Abstract

Escapism is a motivation to escape from the fear of real life and everyday difficulties into virtual space. At present, the tasks of prevention, diagnosis and correction of the behaviour of teenagers prone to a high level of escapism are actualized. The article analyses the domestic and foreign experience of escapism research. The project of the programme of prevention of video game addiction in teenagers with a propensity to escapism on the basis of college with teenagers at risk is presented. Theoretical, empirical (testing, experiment) methods, methods of processing the results of the study were used in the course of the work. The diagnostic programme of the research included 5 methods in order to study the prerequisites for the formation of video game addiction in teenagers at the secondary vocational education level. The programme of prevention of video game addiction in teenagers with a tendency to escapism included individual and group forms of work with students, their parents, teachers; it is built taking into account the results of the study, individual characteristics of teenage students, includes elements of art-therapeutic and body-oriented breathing practices to harmonize the psycho-emotional state of the teenager. The programme can be used in the work of psychological services of schools, colleges, universities, provided that it is possible to organize classes with students.

Keywords: teenager, video game addiction, escapism, escape, prevention.

Введение

В настоящее время значительно обострилась проблема компьютерной игровой зависимости, эскапизма как ухода от реальности.

В западной науке проблема эскапизма начала активно изучаться в 40-50-годы прошлого столетия, когда мишенью исследований ученых стал анализ влияния СМИ на сознание рабочих, а позднее в 60-80-х гг. – мотивация туристов и путешественников. Проведенные исследования позволили сделать вывод о том, что желание «сбежать от рутины»

является одним из центральных мотивов поведения в отпуске [9]. Дж. Данн выдвинул гипотезу о том, что социальный эскапизм может быть продиктован стремлением человека избежать чувства изоляции [10].

В более поздних зарубежных исследованиях (начало 2000 годов) эскапизм рассматривается как фактор, приводящий к увеличению времени, проводимому людьми у телевизионных экранов. Э. Эванс масштабы распространения эскапизма связывает с ростом медиакультуры [11].

Д.Г. Литинская считает, что именно «ощущение социальной и информационной фрустрации приводит к бегству человека от существующей реальности и его ориентации на стратегии экзистенциального эскапизма» [5]. Е.О. Труфанова говорит об эскапизме как «отщеплении части сознательных переживаний от сознания в целом» [7]. А.Ш. Гусейнов рассматривает эскапизм как «адекватную внешнюю форму, которая поддерживает протестную активность на высшем уровне и позволяет разрешить противоречия личности, сохранив аутентичность бытия» [2].

Д. А. Кутузова различает «бегство» в целях самореализации и уход от действительности [4]. Д.В. Балыковым разработана классификация форм эскапизма по степени влияния на личность и общество: позитивное влияние (уход в искусство, науку, работу и т.д.), нейтральное влияние (чтение книг и просмотр фильмов и т.д.), негативное влияние (алкоголизм, наркомания, хикикомори и др.) [1].

В целом, в отечественной практике изучения эскапизма акцент делается на внешние и внутренние факторы «бегства», эскапизм признается нормативным механизмом, имеющим место в сознании каждого. Будучи мотивацией бегства от возникающих трудностей и проблем, при низком и среднем значении эскапизма – вполне выигрышная стратегия, форма активности личности, призванная помогать преодолевать негативные эмоции посредством погружения в альтернативную цифровую реальность. В своей крайней форме эскапизм может привести к полной трансгрессии действительности индивида в виртуальный мир [2], [6].

Подростки, которые зачастую не хотят приспособливаться и принимать существующий общественный уклад, являются наиболее уязвимой категорией, более остальных восприимчивой к образам виртуального мира [3]. Актуальность проблемы бегства вообще и в силу специфики возраста острота ее звучания в подростковом возрасте выдвигает на первый план необходимость поиска методов и подходов к предупреждению.

Методы и принципы исследования

Для изучения эскапизма и видеоигровой зависимости у подростков был использован пакет психодиагностических методик – тест Томаса А. Такера (в адаптации И.А. Конигиной), тест «Общая шкала проблемного использования интернета-3» (GPIUS-3) (А.А. Герасимов, А.Б. Холмогорова), тест «Шкала оценки уровня реактивной и личностной тревожности» Ч.Д. Спилберга (в адаптации Ю.Л. Ханина), анкета на выявление примерного времени, затрачиваемого подростками на видеоигровой контент, тест «Методика измерения уровня выраженности эскапизма» (Т.Н. Савченко, О.И. Теславская, Е.В. Беловол, А.А. Кардапольцева). Для выявления связи между переменными применялись критерий К.Спирмена. Исследование проводилось в течение четырех лет. В общей сложности в диагностике приняли участие 136 подростков, группу риска составили 98 подростков-студентов, из них – 56 девушек и 42 юноши.

Основные результаты

На констатирующем этапе были получены результаты, позволившие сделать вывод о том, что уровень эскапизма имеет высокий коэффициент корреляции (0,233) с развитием негативных последствий от игры. Значимый коэффициент корреляции (0,427) на уровне $p \leq 0,01$ выявлен при анализе взаимосвязи уровня эскапизма со временем игры и значимый коэффициент корреляции (0,381) по опроснику Т.А. Такера свидетельствует о наличии высокого уровня связи между уровнем эскапизма и степенью сформированности уровня зависимости от видеоигр [9].

Программа профилактики видеоигровой зависимости у подростков, склонных к эскапизму составлена с целью формирования навыков психологической саморегуляции через групповые и индивидуальные формы работы для повышения осознанности подростков, а также снижения времени, затрачиваемого ими на видеоигровой контент.

Задачи программы:

1. Способствовать развитию творческого потенциала участников группы, их способности к осознанности и позитивной сублимации через арт-терапевтические тренинговые формы работы.
2. Содействовать формированию навыков саморегуляции.
3. Создать условия (просветительский контент) для повышения осведомленности подростков в вопросах механизмов, причин, последствий влияния игровой компьютерной зависимости.

Обсуждение

Программа включает 22 занятия (групповые и индивидуальные занятия, консультации учащихся, их родителей и педагогов). Основными методами реализации программы являются: беседа, арт-терапевтические и релаксационные упражнения, дискуссии, занятия с элементами тренинга, мастер-классы, консультации и пр.

Представим краткое описание занятий программы:

1. Групповые занятия с подростками группы риска:

- беседа по вопросам: Что такое видеоигровая зависимость? Каковы предпосылки развития игрового компьютерного аддикта? Каковы личностные особенности людей, зависимых от игрового компьютерного контента? Последствия видеоигровой зависимости; - заполнение рефлексивного дневника с упражнениями на самопознание и саморазвитие, собеседование по выполненным упражнениям в дневнике: «Я в прошлом, я в настоящем, я в будущем», «Мои сильные стороны», «Навыки, которые будут способствовать моей успешности в будущем», «Мои таланты и способности – моя будущая профессия;
- деловая игра по микрогруппам,
- занятия с элементами тренинга по развитию навыков конструктивного общения, эффективного реагирования в ситуациях конфликтного противостояния;
- решение психологических задач и кейсов;

- мастер-классы по сказке и маскотерапии, в рамках которых учащиеся не только изготавливают маски (костюмы), но и используют их в мини-театральных постановках;
- занятия с элементами арт-терапии, способствующие снятию напряжения, проработке негативных переживаний и пр.
- занятия, направленные развитие саморегуляции как условие контроля времени, затрачиваемого на интернет контент и, в перспективе, более осознанного использования гаджетов,
- занятия, направленные на позитивную профилактику, включение учащихся в социально значимые формы деятельности с учетом интересов подростков.

2. Индивидуальные занятия с подростками по развитию эмоциональной саморегуляции, адекватной самооценки, снятию тревожности, анализу проблем подросткового возраста, выявлению скрытых ресурсов, которые могут помочь в преодолении трудностей в обучении, общении, взаимодействии, социализации, развитии психологической ресурсности подростка. На занятиях анализируются способы, с помощью которых подросток обычно снимает психоэмоциональное напряжение (видеоигры, чтение, просмотр сериалов и пр.), выделяются конструктивные и деструктивные аспекты.

3. Групповые занятия с родителями и педагогами (семинары, родительские собрания, оформление памяток, размещение материалов на сайте): психолого-педагогическое просвещение по вопросам, касающимся профилактики видеоигровой зависимости, повышение осведомленности взрослых в вопросах психологических особенностей, специфики поведения, маркеров аддиктивной модели поведения, составление рекомендаций, направленных на нивелирование риска формирования зависимости от компьютерных игр, выстраивание конструктивного общения с подростком и др.

Заключение

Работа с подростками группы риска, имеющими склонность к эскапизму должна быть организована посредством смешанных – групповых и индивидуальных форм работы, направленных в первую очередь, на развитие навыков психологической саморегуляции. Наиболее ресурсными в этом плане видятся нам арт-терапевтические и телесно-ориентированные практики, позволяющие создать интегральную систему, охватывающую всех участников учебно-воспитательного процесса. Эта цель реализуется через сетку координат, охватывающих:

- развитие творческого потенциала личности;
- формирование навыков психологической саморегуляции;
- накопление навыков, необходимых для установления конструктивного межличностного диалога в группе;
- снижение времени, затрачиваемого подростками на видеоигровой контент;
- формирование и систематизация представлений, повышение осведомленности в вопросах возникновения аддикта не только у самих подростков, но и работающих с ними педагогами, а также родителей. В силу вышесказанного важной частью предлагаемых психолого-педагогических мероприятий является просвещение и консультирование родителей (лиц, их заменяющих) и педагогических кадров образовательного учреждения с целью формирования условий, необходимых для развития у данных участников учебно-воспитательного процесса необходимых знаниевых и личностных компетенций.

Конфликт интересов

Не указан.

Conflict of Interest

None declared.

Рецензия

Кольцова И.В., Ставропольский государственный педагогический институт, Ставрополь, Российская Федерация
DOI: <https://doi.org/10.60797/IRJ.2024.148.89.1>

Review

Koltsova I.V., Stavropol State Pedagogical Institute, Stavropol, Russian Federation
DOI: <https://doi.org/10.60797/IRJ.2024.148.89.1>

Список литературы / References

1. Балыков Д.В. Эскапизм как психологический феномен / Д.В. Балыков // Вестник Ульяновского государственного технического университета. — 2019. — № 1 (85). — С. 17–18.
2. Гусейнов А.Ш. Специфика эскапизма в контексте протестной активности личности / А.Ш. Гусейнов // Человек. Сообщество. Управление. — 2013. — № 3.
3. Ключева Д.А. Эскапизм в современном социокультурном контексте / Д.А. Ключева // Научный потенциал. — 2021. — № 3 (34). — С. 10–12.
4. Колотова О.В. Эскапизм: неконструктивные пути личностного самоопределения подростков / О.В. Колотова // Филология, педагогика, психология. — 2021. — № 1. — С. 106–117.
5. Кутузова Д.А. Эскапизм как форма самоопределения в подростковом и юношеском возрасте / Д.А. Кутузова // Материалы международного молодежного научного форума. — Москва: МГУ, 2010.
6. Литинская Д.Г. Типы современного эскапизма и феномен экзистенциального эскапизма / Д.Г. Литинская // Ярославский педагогический сборник. — 2012. — Т. 1. — С. 308–311.
7. Теславская О.И. Субъективное качество жизни и психологическая адаптация у лиц с низким, средним и высоким уровнем эскапизма / О.И. Теславская, Т.Н. Савченко // Экспериментальная психология. — 2019. — Т. 12. — С. 162–176.
8. Труфанова Е.О. Эскапизм: бегство в поисках смысла / Е.О. Труфанова // Психология и психотехника. — 2014. — № 6 (69). — С. 597–608.

9. Шалагинова К.С. Эскапизм и видеоигровая аддикция у подростков / К.С. Шалагинова, Е.В. Декина, Д.А. Ключева // Психолого-педагогические исследования. — 2023. — Т. 15. — № 4. — С. 97–110. — DOI: 10.17759/psyedu.2023150406.
10. Cohen S. Searching for escape, authenticity and identity: Experiences of "lifestyle travelers" / S. Cohen // The Tourism and Leisure Experience: Consumer and Managerial Perspectives. — 2010. — № 1. — P. 27–42.
11. Dann G. Anomie, ego-enhancement and tourism / G. Dann // Annals of Tourism Research. — 1977. — № 4 (4). — P. 184–194.
12. Evans A. This virtual life. Escapism and simulation in our media world / A. Evans. — London : Fusion Press, 2001. — 288 p.

Список литературы на английском языке / References in English

1. Balykov D.V. Eskapizm kak psihologicheskij fenomen [Escapism as a psychological phenomenon] / D.V. Balykov // Vestnik Ul'janovskogo gosudarstvennogo tehničeskogo universiteta [Bulletin of Ulyanovsk State Technical University]. — 2019. — № 1 (85). — P. 17–18. [in Russian]
2. Gusejnov A.Sh. Spetsifika eskapizma v kontekste protestnoj aktivnosti lichnosti [Specificity of escapism in the context of protest activity of the personality] / A.Sh. Gusejnov // Chelovek. Soobshhestvo. Upravlenie [Human. Community. Management]. — 2013. — № 3. [in Russian]
3. Klochneva D.A. Eskapizm v sovremennom sotsiokul'turnom kontekste [Escapism in the contemporary socio-cultural context] / D.A. Klochneva // Nauchnyj potencial [Scientific potential]. — 2021. — № 3 (34). — P. 10–12. [in Russian]
4. Kolotova O.V. Eskapizm: nekonstruktivnye puti lichnostnogo samoopredelenija podrostkov [Escapism: unconstructive pathways to personal self-determination in teenagers] / O.V. Kolotova // Filologija, pedagogika, psihologija [Philology, pedagogy, psychology]. — 2021. — № 1. — P. 106–117. [in Russian]
5. Kutuzova D.A. Eskapizm kak forma samoopredelenija v podrostkovom i junosheskom vozraste [Escapism as a form of self-determination in teenagers and young adults] / D.A. Kutuzova // Materialy mezhdunarodnogo molodezhnogo nauchnogo foruma [Materials of the International Youth Scientific Forum]. — Moscow: Moscow State University, 2010. [in Russian]
6. Litinskaja D.G. Tipy sovremennogo eskapizma i fenomen ekzistentsial'nogo eskapizma [Types of modern escapism and the phenomenon of existential escapism] / D.G. Litinskaja // Jaroslavskij pedagogičeskij sbornik [Yaroslavl Pedagogical Collection]. — 2012. — Vol. 1. — P. 308–311. [in Russian]
7. Teslavskaja O.I. Sub'ektivnoe kachestvo zhizni i psihologičeskaja adaptatsija u lits s nizkim, srednim i vysokim urovnem eskapizma [Subjective quality of life and psychological adjustment in individuals with low, medium and high levels of escapism] / O.I. Teslavskaja, T.N. Savchenko // Jeksperimental'naja psihologija [Experimental psychology]. — 2019. — Vol. 12. — P. 162–176. [in Russian]
8. Trufanova E.O. Eskapizm: begstvo v poiskah smysla [Escapism: escapism in search of meaning] / E.O. Trufanova // Psihologija i psihotehnika [Psychology and psychotechniques]. — 2014. — № 6 (69). — P. 597–608. [in Russian]
9. Shalaginova K.S. Eskapizm i videoigrovaja addiktsija u podrostkov [Escapism and video game addiction in teenagers] / K.S. Shalaginova, E.V. Dekina, D.A. Klochneva // Psihologo-pedagogičeskije issledovanija [Psychological and pedagogical research]. — 2023. — Vol. 15. — № 4. — P. 97–110. — DOI: 10.17759/psyedu.2023150406. [in Russian]
10. Cohen S. Searching for escape, authenticity and identity: Experiences of "lifestyle travelers" / S. Cohen // The Tourism and Leisure Experience: Consumer and Managerial Perspectives. — 2010. — № 1. — P. 27–42.
11. Dann G. Anomie, ego-enhancement and tourism / G. Dann // Annals of Tourism Research. — 1977. — № 4 (4). — P. 184–194.
12. Evans A. This virtual life. Escapism and simulation in our media world / A. Evans. — London : Fusion Press, 2001. — 288 p.