

Министерство образования и науки Российской Федерации  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

Кафедра педагогической психологии и психодиагностики

**СВЯЗЬ УРОВНЯ РЕФЛЕКСИВНОСТИ И ИГРОВОЙ АКТИВНОСТИ  
ОНЛАЙ-ГЕЙМЕРОВ В СТУДЕНЧЕСКОМ ВОЗРАСТЕ**

АВТОРЕФЕРАТ  
ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЫ  
МАГИСТЕРСКОЙ РАБОТЫ

студентки 2 курса 233 группы  
направления 44.04.02 Психолого-педагогическое образование,  
профиля «Педагогическая психология»  
факультета психолого-педагогического и специального образования

**СЕМЯЧКИНА ВИКТОРИЯ АЛЕКСАНДРОВНА**

Научный руководитель  
доктор псих. наук, доц.

\_\_\_\_\_ Т.В.Белых

Зав. кафедрой  
доктор псих. наук, профессор

\_\_\_\_\_ М.В.Григорьева

Саратов 2024

## Введение

Актуальность исследования подчеркивается быстрым распространением цифровых технологий и растущим влиянием онлайн игр на жизнь людей по всему миру. С каждым днем все больше людей проводят время в виртуальном игровом мире, что делает актуальным понимание влияния этой активности на их психологическое и эмоциональное состояние. Исследование рефлексивности онлайн геймеров становится особенно важным, поскольку рефлексивность, или способность к самоанализу своих мыслей и действий, играет ключевую роль в формировании личности и благополучия. Понимание того, как игровая активность влияет на уровень рефлексивности у геймеров, может помочь выявить потенциальные риски и преимущества такого взаимодействия с виртуальным миром.

**Цель:** выявить взаимосвязь между уровнем игровой активности и уровнем рефлексивности у студентов. В рамках поставленной цели были сформулированы следующие **задачи:**

- проанализировать теоретические исследования рефлексивности у молодежи;
- изучить направления психологических исследований компьютерной игровой деятельности онлайн геймеров
- выявить возможные взаимосвязи между рефлексивностью, уровнем игровой активности и субъективным благополучием;
- разработать психолого-педагогические рекомендации психологам по работе с молодежью, предрасположенной к возникновению компьютерной зависимости.

**Объект исследования:** рефлексивность и уровень игровой активности у онлайн геймеров в студенческом возрасте.

**Предмет исследования:** взаимосвязь уровня рефлексивности и игровой активности онлайн геймеров в студенческом возрасте.

В качестве **гипотезы** выдвигается предположение, что студенты, проявляющие различную степень активности в игровой деятельности, будут характеризоваться различным уровнем рефлексии, причем более активные игроки могут иметь более высокий уровень рефлексии в сравнении с менее активными игроками.

#### **Методы исследования.**

Теоретические: анализ научных источников по проблеме исследования.

Эмпирические: тестирование. Диагностический инструментарий: авторская анкета, отражающая количество времени, проведенного в игре, методика определения уровня рефлексивности (А.В. Карпов, В.В. Пономарева), опросник «Дифференциальный тип рефлексии» (Д.А. Леонтьев, Е.М. Лаптева, Е.Н. Осин, А.Ж. Салихова), методика «Диагностика направленности личности» (В. Смекал, М. Кучера), методика «Диагностика субъективного благополучия личности» (Р.М. Шамионов, Т.В. Бескова).

Статистические: использование описательных статистик – среднее значение и стандартное отклонение, мода и медиана, методы математической статистики – коэффициент ранговой корреляции Спирмена. Статистическая обработка данных проводилась с помощью Microsoft Excel 2016 и «SPSS 17.0».

**Научная новизна** данного исследования заключается в его фокусе на связи между уровнем рефлексивности и игровой активностью среди онлайн геймеров. Относительно мало работ, посвященных исследованию рефлексивности у онлайн геймеров. Таким образом, данное исследование вносит вклад в понимание влияния игровой активности на развитие рефлексивности и может служить основой для дальнейших исследований в этой области.

**Практическая значимость** данной работы заключается в том, что полученные результаты могут стать отправной точкой для более глубокого исследования рефлексивности среди онлайн геймеров. Также данное исследование может помочь в разработке более эффективных методов профилактики и коррекции зависимости от компьютерных игр и интернета. Понимание связи между игровой активностью и уровнем рефлексивности может

помочь в разработке программ, направленных на снижение риска развития зависимости, также на повышение уровня самоанализа и саморегуляции у онлайн геймеров. Это может способствовать более осознанному и сбалансированному подходу к игровой активности, уменьшая потенциальные негативные последствия и повышая психологическое благополучие игроков.

**Структура работы.** Магистерская работа состоит из введения, двух глав (теоретической и эмпирической), заключения, списка использованных источников, приложения.

## **Основное содержание работы**

### **1 Теоретическое исследование рефлексивности онлайн-геймеров в студенческом возрасте**

Рефлексия – это одновременно и уникальное свойство, присущее лишь человеку, и состояние осознания чего-либо, и процесс репрезентации психике своего собственного содержания». Рефлексия определяется как процесс самопознания, в то время как рефлексивность рассматривается как индивидуальное свойство личности.

Таким образом, рефлексия позволяет человеку управлять своей профессиональной и личной жизнью, способствуя повышению его общего благополучия. Анализируя выше сказанное, можно сказать, что уровень развития рефлексивных процессов играет важную роль в поддержании равновесия в системе эмоционально-личностного благополучия. Системная рефлексия способствует этому, позволяя субъекту видеть ситуацию с различных сторон, анализировать ее и принимать обоснованные решения, что способствует поддержанию позитивных аспектов субъективного благополучия.

Онлайн геймеры имеют свои психологические особенности, которые могут отличать их от людей, не увлекающихся компьютерными играми. На сегодняшний день основные направления исследований в киберпсихологии компьютерных игр и геймеров включают мотивационную привлекательность игр, их влияние на психику человека, перспективы использования в профессиональной и учебной деятельности, вопросы, связанные с агрессивностью и зависимостью, а также анализ когнитивных и личностных характеристик игроков. Исследования в области компьютерных игр играют важную роль в выявлении потенциальных рисков и проблем, связанных с игровой активностью, и в разработке стратегий их решения. Некоторые из основных проблем, которые могут возникать в контексте игровой активности, включают в себя зависимость, агрессивное поведение, социальную изоляцию и негативное воздействие на здоровье, как физическое, так и психическое.

Высокая популярность компьютерных игр среди людей всех возрастов свидетельствует о их сильной мотивационной привлекательности. Игры предоставляют возможность погрузиться в виртуальные миры, испытать новые эмоции, получить удовольствие от достижений и преодоления сложностей. Эти факторы могут быть мощным стимулом для игроков и вести к интенсивному и продолжительному игровому опыту.

В период молодости происходит активное формирование рефлексивности, которая играет ключевую роль в поиске себя, социальной адаптации, профессиональном росте и саморазвитии. Рефлексия в молодом возрасте может развиваться в негативном и позитивном ключе. Когда процессы саморефлексии и самоанализа достигают слишком высокого уровня развития, они могут стать причиной субъективного неблагополучия. Это может произойти из-за активизации механизмов психологической защиты и снижения адаптационных ресурсов личности. Важно учитывать, что игровая компьютерная активность может стимулировать развитие рефлексии. Тем не менее, не следует преуменьшать потенциальные риски, связанные с чрезмерной игровой активностью.

## **2 Эмпирическое исследование связи уровня рефлексивности и игровой активности онлайн-геймеров в студенческом возрасте**

Анализ данных анкетирования позволяет нам сказать, что общую выборку составляют 69 респондентов, средний возраст – 20,2 лет, среди которых 25 женщин и 39 мужчин. На основании анкеты, игроки были разделены на две группы. Первая группа состоит из игроков с низким уровнем игровой активности, которые реже уделяют время компьютерным играм, предпочитая другие виды развлечений. Эту группу составляют 33 респондента, включая 25 мужчин и 8 женщин. Средний возраст участников этой группы – 20,6 лет. Вторая группа включает тех респондентов, кто регулярно играет в компьютерные онлайн игры и посвящает этому значительное количество времени – более 5-7 часов в неделю, ежедневно. В эту группу вошли 36 респондентов, среди которых

21 мужчина и 15 женщин. Средний возраст участников этой группы составляет 19,9 лет.

После проверки данных с помощью непараметрического критерия Колмогорова-Смирнова, было выявлено что выборка не подчиняется нормальному распределению, поэтому для выявления взаимосвязей был использован метод ранговой корреляции R Спирмена. В результате корреляционного анализа были выявлены статистически значимые взаимосвязи (Таблица 1).

Таблица 1 - Корреляционная связь между различными переменными и различными аспектами рефлексивности

	Общая рефлексивность	Системная рефлексия	Интроспекция	Квазирефлексия
возраст	0.373**	-	-	-
количество часов в игре в день	-	0.361**	0.239*	0.328**
количество игр в неделю	-	0.307*	-	-
Направленность на себя	-	-	0.315**	-
Эмоциональное благополучие	-	0.299*	-	-
Экзистенциально-деятельностное благополучие	0.266*	0.347**	-	-
Гедонистическое благополучие	-	-	-	-0.255*
Субъективное благополучие	-	0.24*	-	-

Примечания: R кр:  $p \leq 0.01$  (\*\*),  $p \leq 0.05$  (\*)

Обнаружены статистически значимые взаимосвязи: между возрастом и общим уровнем рефлексивности ( $r=0.373$ , при  $p \leq 0.01$ ), между количеством часов в игре в день и системной рефлексией ( $r=0.361$ , при  $p \leq 0.01$ ), между количеством игр в неделю и системной рефлексией ( $r=0.307$ , при  $p \leq 0.05$ ), между количеством часов в игре в день и интроспекцией ( $r=0.239$ , при  $p \leq 0.05$ ), между количеством часов в игре в день и квазирефлексией ( $r=0.328$ , при  $p \leq 0.01$ ), между направленностью на себя и интроспекцией ( $r=0.315$ , при  $p \leq 0.01$ ), между системной рефлексией и эмоциональным благополучием ( $r=0.299$ , при  $p \leq 0.05$ ), взаимосвязь между системной рефлексией и экзистенциально-деятельностным

благополучием ( $r=0.347$ , при  $p \leq 0.01$ ), между общим уровнем рефлексивности и экзистенциально-деятельностным благополучием ( $r=0.266$ , при  $p \leq 0.05$ ), отрицательная взаимосвязь между гедонистическим благополучием и квазирефлексией ( $r=-0.255$ , при  $p \leq 0.05$ ), положительная взаимосвязь между системной рефлексией и субъективным благополучием ( $r=0.24$ , при  $p \leq 0.05$ ).

Таким образом, гипотеза исследования подтверждена. Более активные игроки могут проявлять более высокий уровень рефлексии, что проявляется в их способности анализировать собственные действия. Напротив, менее активные игроки могут иметь более низкий уровень рефлексии, поскольку меньше времени уделяют анализу своих игровых действий и реакций. Однако, чем больше геймеры проводят время в играх, тем более выражена интроспекция и квазирефлексия, которые могут быть не всегда полезными или здоровыми формами рефлексии, особенно если они приводят к излишнему фокусу на собственных негативных мыслях и эмоциях, в то время как квазирефлексия может отвлекать от реальных проблем и создавать ненужные источники стресса. Важно, чтобы рефлексивные процессы были сбалансированными и помогали человеку развивать понимание себя и окружающего мира, а также принимать адаптивные решения. Слишком сильная фокусировка на анализе, постоянные мысли о прошлом, будущем или иных несвязанных с текущим моментом вещах могут привести к утрате спонтанности и удовольствия от жизни, что может снизить общий уровень благополучия. Таким образом, важно обращать внимание на то, какие типы рефлексии преобладают, и стремиться к развитию здоровых и продуктивных стратегий самоанализа и саморегуляции.

## Заключение

Цель нашей работы заключалась в выявлении взаимосвязи между уровнем игровой активности и уровнем рефлексивности у студентов. Объектом исследования являлась рефлексивность и уровень игровой активности у онлайн геймеров в студенческом возрасте, предметом – взаимосвязь уровня рефлексивности и игровой активности онлайн геймеров в студенческом возрасте.

В первой главе исследования были проанализированы теоретические аспекты рассматриваемой проблемы и было выяснено, что на данный момент понятие «рефлексия» рассматривают с разных сторон. Способность к рефлексии может существенно повлиять на уровень эмоционального благополучия у человека. Уровень развития рефлексивных процессов играет важную роль в поддержании равновесия в системе эмоционально-личностного благополучия. Системная рефлексия способствует этому, позволяя субъекту видеть ситуацию с различных сторон, анализировать ее и принимать обоснованные решения, что способствует поддержанию позитивных аспектов субъективного благополучия. Онлайн геймеры имеют свои психологические особенности, которые могут отличать их от людей, не увлекающихся компьютерными играми. На сегодняшний день основные направления исследований в киберпсихологии компьютерных игр и геймеров включают мотивационную привлекательность игр, их влияние на психику человека, перспективы использования в профессиональной и учебной деятельности, вопросы, связанные с агрессивностью и зависимостью, а также анализ когнитивных и личностных характеристик игроков.

Во второй главе был проведен эмпирический анализ данных, собранных среди студентов, играющих в онлайн игры. Были выявлены статистически значимые взаимосвязи между уровнем игровой активности и уровнем рефлексивности. Было обнаружено, что более активные игроки имеют склонность к более высокому уровню рефлексивности, в том числе к системной рефлексии. Также было установлено, что уровень игровой активности оказывает

влияние на различные аспекты субъективного благополучия. Чем больше времени проводят респонденты уделяют играм, тем выше их уровень субъективного благополучия. Таким образом, задачи, поставленные в начале работы, были решены, цель исследования достигнута, гипотезы подтверждены.

В заключительной части исследования были сделаны выводы на основе полученных результатов. Были разработаны психолого-педагогические рекомендации педагогам по работе с молодежью, предрасположенной к возникновению компьютерной зависимости.

Практическая значимость исследования заключается в том, что полученные результаты могут стать отправной точкой для более глубокого исследования рефлексивности среди онлайн геймеров. Также данное исследование может помочь в разработке более эффективных методов профилактики и коррекции зависимости от компьютерных игр и интернета. Понимание связи между игровой активностью и уровнем рефлексивности может помочь в разработке программ, направленных на снижение риска развития зависимости, также на повышение уровня самоанализа и саморегуляции у онлайн геймеров. Это может способствовать более осознанному и сбалансированному подходу к игровой активности, уменьшая потенциальные негативные последствия и повышая психологическое благополучие игроков.