

УДК 159.923:316.624

ИГРОВАЯ КОМПЬЮТЕРНАЯ ЗАВИСИМОСТЬ: СПЕЦИФИКА, ОСОБЕННОСТИ ВЛИЯНИЯ НА ЛИЧНОСТЬ МОЛОДЫХ ЛЮДЕЙ НА ЭТАПЕ ЮНОШЕСКОГО ВОЗРАСТА**Ж.И. ТРАФИМЧИК***(Белорусский государственный университет, Минск)*

В статье представлена информация об актуальной проблеме современного общества – игровой компьютерной зависимости или зависимости от компьютерных игр. В частности, данная статья посвящена изучению особенностей межличностного взаимодействия, социальной адаптации, структуры психологических защит и Я-концепции лиц с игровой компьютерной зависимостью на этапе юношеского возраста. В результате изучения Я-концепции лиц с игровой компьютерной зависимостью на этапе юношеского возраста определено соотношение понятий Я-реальное и Я-идеальное как компонентов Я-концепции личности, уточнена их взаимосвязь в структуре личности. В статье представлены результаты эмпирического исследования нового компонента Я-концепции личности с игровой компьютерной зависимостью – Я-виртуального. Разработан ряд рекомендаций для практических психологов, работающих с лицами, страдающими игровой компьютерной зависимостью.

Введение. В русском языке сильная склонность, привязанность, слепое безотчетное предпочтение чего-либо, страсть к чему-либо обозначается словом пристрастие [1]. Однако в современной психологии становится весьма распространенным зарубежный термин «аддикция», являющийся синонимом зависимости. Аддиктивное поведение рассматривается в качестве одной из форм деструктивного поведения, которая выражается в стремлении к уходу от реальности путем искусственного изменения своего психического состояния посредством приема некоторых веществ или постоянной фиксации внимания на определенных предметах или активных видах деятельности, что сопровождается развитием интенсивных эмоций [2]. Современный мир сталкивается с всё новыми разновидностями аддиктивного поведения личности, а именно гемблинг, гаджет, кибераддикция и зависимость от компьютерных игр, или игровая компьютерная зависимость.

В нашем исследовании мы подробнее остановимся на изучении феномена игровой компьютерной зависимости, так как пока отсутствует полная картина понимания причин возникновения и последствий влияния игровой компьютерной зависимости на личность игроков.

Начиная с самого раннего детства, новое компьютерное поколение погружается в систему не только традиционных, но и новых компьютерных игр. Они требуют находчивости, изобретательности, умения мгновенно принимать решения. Ребенок, взаимодействующий в процессе игры с компьютером, видит в нем партнера, чутко реагирующего на его индивидуальные особенности. Этот партнер является его творческим «двойником». Как показывают исследования Ш. Теркл, дети, вырастающие в тесном общении с компьютерами и электронными игрушками, в психологическом, морально-духовном и мировоззренческом плане довольно существенно отличаются как от своих некомпьютеризованных сверстников, так и от детей предшествующих поколений. Речь идет не только о навыках владения вычислительной техникой, но об изменениях фундаментальных духовно-культурных структур, понятий и представлений [3]. Дети компьютеризованного поколения, которых японский профессор Маруама по аналогии с интеллектуальными компьютерами назвал пятым поколением, имеют совершенно особое представление о жизни и смерти, об одушевленности людей, животных и компьютеров. Они иначе организуют свое время, свой внутренний мир, развивают свои интеллектуальные способности не просто быстрее и разностороннее, но в ином социально-временном измерении. Уже компьютерные игры, как показывают исследования, могут увлечь детей и юношей до самозабвения, до полного смешения реального и компьютерного мира и даже вытеснения первого последним [4].

Все компьютерные игры можно условно разделить на ролевые и не ролевые. По сведениям целого ряда зарубежных и российских психологов, именно ролевые игры способны больше всех остальных сформировать устойчивую психологическую зависимость. Ролевые компьютерные игры – это игры, в которых играющий принимает на себя роль компьютерного персонажа, где мы можем наблюдать процесс «вхождения» человека в игру, процесс своего рода интеграции человека с компьютером (игры с видом «из глаз» «своего» компьютерного героя; извне на «своего» героя; руководительские игры) [5].

Механизм формирования игровой компьютерной зависимости основан на частично неосознаваемых стремлениях и потребностях: уход от реальности и принятие роли. Психологические аспекты механизма основаны на естественном стремлении человека избавиться от разного рода проблем и неприятностей, связанных с повседневной жизнью. Ролевая компьютерная игра – это простой и доступный способ моделирования другого мира или таких жизненных ситуаций, в которых человек никогда не был и не будет в реальности [5]. В этом смысле может показаться, что ролевые компьютерные игры служат сред-

ством снятия стрессов, снижения уровня депрессии, т.е. своего рода терапевтическим методом. Однако использование ролевых игр в таком качестве под вопросом, хотя и представляется вполне возможным. На практике же люди обычно злоупотребляют этим способом ухода от реальности, теряют чувство меры, играя длительное время. Вследствие этого возникает опасность не временного, а полного отрешения от реальности, образования очень сильной психологической зависимости от компьютера. В основе второго механизма формирования игровой компьютерной зависимости лежит потребность в игре как таковой, которая свойственна человеку. А также стремление к принятию роли компьютерного персонажа, которая позволяет человеку удовлетворить потребности, по каким-то причинам не способные удовлетвориться в реальной жизни. Игра превращается в средство компенсации жизненных проблем, личность начинает реализовываться в игровом мире, а не в реальном. Безусловно, это влечет ряд серьезных проблем в развитии личности, в формировании самосознания и самооценки, а также высших сфер структуры личности [5].

Исследовательская часть. Приводит ли компьютерная (игровая) зависимость, как и любая другая аддикция, к деградации личности, потере собственного «Я», ухудшению психологического состояния, возникновению агрессии, состоянию внутреннего конфликта и нарушениям в системе межличностных отношений? Для ответа на данный вопрос, нами было проведено психологическое исследование, цель которого заключалась в исследовании личностных особенностей, в частности Я-концепции личности, особенностей социальной адаптации и межличностных отношений молодых людей с игровой компьютерной зависимостью на этапе юношеского возраста. В исследовании приняли участие молодые люди в количестве 173 человека и возрасте от 16 до 24 лет.

На первом этапе исследования было проведено анкетирование с помощью теста Т.А. Никитина, А.Ю. Егорова на определение у испытуемых степени выраженности компьютерной аддикции и распределении их в три группы: две экспериментальные (группа аддиктов и группа риска) и контрольную группу. Группа аддиктов составила 20 % объема выборки и в ее входили молодые люди, которые играли в компьютерные игры каждый день по 5 – 6 часов и более. Группа риска составила 39 % объема выборки, ее составили молодые люди, которые играли в компьютерные игры 3 – 4 раза в неделю по 3 – 4 часа в день. Контрольная группа составила 41 % объема выборки, представители которой играли в компьютерные игры редко и в основном использовали компьютер с целью поиска информации в Интернете.

В соответствии со структурой формирования психологической зависимости от компьютерных игр, предложенной М.С. Ивановым, группа аддиктов характеризуется нахождением на третьей стадии, а именно на стадии зависимости от компьютерных игр. Эта стадия характеризуется не только сдвигом потребности в игре на нижний уровень пирамиды потребностей, что эмпирически подтверждается в нашем психологическом исследовании, но и другими, не менее серьезными изменениями – в ценностно-смысловой сфере личности. По данным А.Г. Шмелева происходит интернализация локуса контроля, изменение самооценки и самосознания [6].

Группа риска в свою очередь характеризуется нахождением на второй стадии зависимости от компьютерных игр, а именно на стадии увлеченности. Фактором, свидетельствующим о переходе человека на эту стадию формирования зависимости, является появление в иерархии потребностей новой потребности в игре в компьютерные игры. Структура потребности зависит от индивидуально-психологических особенностей самой личности. Иными словами, стремление к игре – это, скорее, мотивация, детерминированная потребностями бегства от реальности и принятия роли. Игра в компьютерные игры на этом этапе принимает систематический характер. Если человек не имеет постоянного доступа к компьютеру, т.е. удовлетворение потребности фрустрируется, возможны достаточно активные действия по устранению фрустрирующих обстоятельств.

По результатам анкетирования на определение зависимости от компьютерных игр нами были обнаружены следующие характеристики, свойственные молодым людям, зависимым от компьютерных игр:

- 67 % испытуемых предпочитают играть в компьютерные игры с видом «из глаз» «своего» героя; этот тип игр характеризуется наибольшей силой «затягивания» или «вхождения» в игру. Специфика здесь в том, что вид «из глаз» провоцирует играющего к полной идентификации с компьютерным персонажем, к полному вхождению в роль. Через несколько минут игры (время варьируется в зависимости от индивидуальных психологических особенностей и игрового опыта играющего) человек начинает терять связь с реальной жизнью, полностью концентрируя внимание на игре, перенося себя в виртуальный мир. Играющий может совершенно серьезно воспринимать виртуальный мир и действия своего героя считать своими. У человека появляется мотивационная включенность в сюжет игры [5];

- во время игры в компьютерные игры молодые люди в основном испытывают такие эмоциональные состояния как облегчение, азарт и расслабление; 67 % респондентов отметили, что в реальной жизни они не имеют возможности расслабиться. В этом смысле может показаться, что ролевые компьютерные игры служат средством снятия стрессов, снижения уровня депрессии, т.е. своего рода терапевтическим методом;

- 67 % респондентов отмечают отрицательное отношение к их увлечению со стороны родителей, что указывает на наличие психологических проблем и конфликтов в семье испытуемых по поводу их чрезмерной увлеченности компьютерными играми;

- 50 % респондентов часто откладывают встречи с друзьями и личные дела из-за компьютерных игр;
 - 33 % испытуемых отмечают, что компьютерные игры становятся причиной проблем с учебной или работой; это свидетельствует о том, что компьютерные игры становятся преобладающими в структуре хобби и деятельности молодых людей с игровой компьютерной зависимостью;

- 33 % респондентов говорят о том, что в реальной жизни они испытывают одиночество; таким образом, возникает потребность уйти от реальности, «погрузившись» в другую реальность – виртуальную.

На втором этапе эмпирического исследования проводилось изучение следующих психологических особенностей личности молодых людей с игровой компьютерной зависимостью:

1) определение уровня социальной фрустрированности (оценка уровня психологической адаптации);

2) изучение структуры и степени выраженности психологических защит (Р. Плутчик, Х.Р. Конте, Г. Келлерман);

3) изучение Я-концепции и ее подструктур (Я-реальное и Я-идеальное), а также попытка выявить и изучить новый компонент Я-концепции молодых людей с игровой компьютерной зависимостью – Я-виртуальное и его взаимосвязи с другими компонентами Я-концепции (Я-реальным и Я-идеальным).

Таким образом, при определении уровня социальной фрустрированности молодые люди, зависимые от компьютерных игр продемонстрировали низкий уровень социальной фрустрированности, что означает высокий уровень удовлетворенности собственным социально-экономическим положением и как следствие оптимальный уровень социальной адаптации. Следовательно, гипотеза о том, что для молодых людей с игровой компьютерной зависимостью характерна социальная дезадаптация не подтвердилась.

По результатам эмпирического исследования была определена структура психологических защит, характерная для молодых людей с игровой компьютерной зависимостью (таблица).

Структура психологических защит личности с игровой компьютерной зависимостью

Психологическая защита	Процентное выражение психологической защиты в структуре личности, %
Регрессия	60
Проекция	51
Рационализация	49
Отрицание	47
Компенсация	38
Замещение	34
Подавление	32
Реактивное образование	28

Наиболее выраженными оказались такие защиты, как регрессия, проекция и рационализация при ведущей роли регрессии, в то время как в контрольной группе ведущей защитой выступала проекция.

Личность, чье поведение демонстрирует защитный характер, бессознательно стремится выполнить одну из следующих задач: избежать некоторого угрожающего мощного аффекта (например, тревоги или конфликта) или овладеть им; сохранить самоуважение; уйти от внешней опасности. З. Фрейд определял защиту как механизм, действующий в ситуации конфликта и направленный на снижение чувства тревоги, связанного с конфликтом. Регрессия – это возвращение на более ранний уровень развития или к способу выражения, который более прост и более свойственен детям. Тревожность ослабляется здесь посредством ухода от реалистического мышления в поведение, которое в более ранние годы уменьшало тревожность [7, с. 43 – 44].

Таким образом, мы предполагаем, что молодые люди, зависимые от компьютерных игр пытаются разрешить свой внутренний конфликт посредством ухода в виртуальный мир компьютерной игры. Уйти от реальности можно только лишь «погрузившись» в другую реальность – виртуальную.

Ролевая компьютерная игра, по сведениям целого ряда зарубежных и российских психологов, способная больше всех остальных сформировать устойчивую психологическую зависимость, – это простой и доступный способ моделирования другого мира или таких жизненных ситуаций, в которых человек никогда не был и не будет в реальности. Это простой способ пожить в другой жизни, где нет проблем, нет работы, на которую нужно ходить каждый день, и т.д. Игра превращается в средство компенсации жизненных проблем, личность начинает реализовываться в игровом мире, а не в реальном [5].

При изучении особенностей Я-концепции молодых людей с игровой компьютерной зависимостью в качестве диагностического метода нами была использована методика изучения стилей межличностного взаимодействия (опросник Т. Лири). С ее помощью можно получить сведения о межличностных отношениях и личностных особенностях существенных для интерперсонального взаимодействия. Методика полифункциональна и применяется для исследования представлений субъекта о себе и о других, точности межличностного восприятия, оценки социального поведения личности, самооценки, «идеала Я», стиля руководства и др. [8].

Материал теста представляет собой перечень из 128 прилагательных, характеризующих различные варианты межличностного поведения. Испытуемому предлагалось описать с помощью данного перечня различные реально существующие или воображаемые объекты: себя («реальное Я»), себя воображаемого («идеальное Я»), а также себя в виртуальной реальности компьютерной игры («виртуальное Я»). Таким образом, из предложенного перечня испытуемый отбирал те прилагательные, которые соответствуют описываемому объекту.

Изучение структурных компонентов Я-концепции в группе аддиктов показало следующее: особую специфичность представляет образ Я-виртуальное, который характеризуется значительной выраженностью всех стилей интерперсонального взаимодействия в виртуальной реальности компьютерной игры. Мы предполагаем, что данное обстоятельство можно интерпретировать следующим образом: компьютерная игра дает возможность проиграть различные способы взаимодействия, различные Я-концепции или Я-схемы в виртуальной реальности компьютерной игры. В компьютерной игре молодой человек принимает роль компьютерного персонажа «властного и лидирующего», «независимого и доминирующего», «недоверчиво-скептического», «прямолинейно-агрессивного» с одной стороны, и «покорно-застенчивого», «зависимого и послушного», «сотрудничающего и конвенционального», «ответственного и великодушного» – с другой.

Практически по всем шкалам, предложенным в методике Т. Лири, были выявлены значимые различия при сравнении образов Я-реального, Я-идеального и Я-виртуального в группе молодых людей с игровой компьютерной зависимостью. Что дает возможность сделать нам следующие заключения:

- образ Я-реальное не идентифицируется с образом Я-виртуальное и является практически полной его противоположностью;
- образ Я-идеальное не идентифицируется с образом виртуального героя компьютерной игры. Напротив, образ идеального «Я» является полной противоположностью образу виртуального Я;
- образ Я-реальное не соответствует представлению молодых людей о том, какими они хотели быть в идеале. С точки зрения некоторых теорий личности данный факт может интерпретироваться как наличие внутриличностного конфликта.

При изучении внутренней взаимосвязи и согласованности образов Я-реального, Я-идеального и Я-виртуального у молодых людей с игровой компьютерной зависимостью были получены следующие результаты:

- отсутствие внутренней взаимосвязи между образами Я-реальное и Я-виртуальное, что говорит об уходе молодых людей, зависимых от компьютерных игр, от реальности в виртуальный мир;
- наличие отрицательной корреляционной связи между образами Я-виртуальное и Я-идеальное, что свидетельствует о том, что Я-виртуальное выступает в качестве своеобразного анти-идеала;
- наличие отрицательной корреляционной связи при сравнении образов Я-реального и Я-идеального.

Данное обстоятельство можно интерпретировать следующим образом: образ Я-реальное противопоставляется образу Я-идеальное.

Следовательно, молодые люди с игровой компьютерной зависимостью обладают неустойчивой Я-концепцией, характеризующейся рассогласованностью ее компонентов.

Личностная дисгармония молодых людей с игровой компьютерной зависимостью характеризуется существованием нереалистического собственного идеала, а также несоответствием между Я-концепцией и идеальным Я. Кроме этого, в компьютерной игре юноша создает новый образ Я, или новую для себя Я-схему – Я-виртуальное, которое значительно отличается как от представлений индивида о том, каков он есть на самом деле, так и от представлений индивида о том, каким он хотел бы стать. Однако в соответствии со взглядами К. Роджерса, очень высокая вариабельность Я-концепции неблагоприятна для психического здоровья, поскольку свидетельствует о фрагментарности и отсутствии единого «ядра» Я [9].

По мнению В.Д. Менделевич, различные виды зависимости имеют сходные корни – все они базируются на индивидуально-личностных качествах личности [10].

Необходимо отметить и то, что само аддиктивное поведение закономерно вызывает личностные изменения и социальную дезадаптацию.

Все вышеизложенное дает основание считать, что непосредственно ролевая компьютерная игра используется в качестве механизма снижения тревоги и внутренней конфликтности личности с помощью такого механизма психологической защиты как регрессия в процессе погружения в виртуальную реальность компьютерной игры. Следовательно, неумеренное использование компьютерной игры приводит к формированию игровой компьютерной зависимости у молодых людей с такими психопатологическими симптомами, как:

- неустойчивость Я-концепции, фрагментарность и рассогласованность ее компонентов;
- отсутствие единого ядра Я;
- существование нереалистического собственного идеала, а также несоответствием между Я-концепцией и идеальным Я;
- наличие состояния внутреннего конфликта, либо тревоги.

Результаты проведенного нами эмпирического изучения Я-концепции лиц с игровой компьютерной зависимостью позволяют разработать ряд рекомендаций для практических психологов, работающих с лицами, страдающими игровой компьютерной зависимостью.

Психокоррекционная работа с юношами, страдающими игровой компьютерной зависимостью должна включать работу по следующим направлениям:

1. Психокоррекционные мероприятия, направленные на формирование целостной, стабильной и зрелой Я-концепции юношей:

а) психокоррекционная работа с когнитивной составляющей Я-концепции:

- работа с образом «Я-реальное»; помочь юношам найти себя и осознать свою особенность и неповторимость как личности;

- работа с образом «Я-идеальное», определяющим направление, в котором личность должна двигаться в процессе ее самосовершенствования;

- разрешение внутриличностного конфликта, проявляющегося в рассогласованности образов «Я-реальное» и «Я-идеальное».

б) психокоррекционная работа с оценочной составляющей Я-концепции:

- выработка собственной, независимой системы эталонов самооценивания и самоотношения, способствующей осознанному построению поведения молодого человека, страдающего игровой компьютерной зависимостью;

- выработка позитивного отношения к себе как личности, способной самостоятельно разрешать возникающие проблемы и конфликты, способной к самореализации и самосовершенствованию.

в) психокоррекционная работа с поведенческой составляющей Я-концепции:

- формирование согласованности реального опыта личности и ее Я-концепции.

2. Психокоррекционная и психоконсультативная работа с ближайшим социальным окружением юноши, зависящего от компьютерных игр.

ЛИТЕРАТУРА

1. Большой толковый словарь русского языка / сост. и гл. ред. С.А. Кузнецов. – СПб.: Норинт, 1998. – 991 с.
2. Короленко, Ц.П. Аддиктивное поведение. Общая характеристика и закономерности развития / Ц.П. Короленко // Обозрение психиатрии и медицинской психологии. – 1991. – № 1. – С. 8 – 15.
3. Turkle, Sh. The second self. Computers and the Human Spirit / Sh. Turkle. – N. Y., 1984.
4. Ракитов, А.И. Философия компьютерной революции / А.И. Ракитов. – М.: Политиздат, 1991. – 287 с.
5. Иванов, М.С. Психологические аспекты негативного влияния игровой компьютерной зависимости на личность человека / М.С. Иванов // Психология зависимости: хрестоматия; сост. К.В. Сельченков. – Минск: Харвест, 2004. – С. 223 – 230.
6. Шмелев, А.Г. Мир поправимых ошибок / А.Г. Шмелев // Вычислительная техника и ее применение. Компьютерные игры. – 1988. – № 3. – С. 16 – 84.
7. Фрейд, А. Психология «Я» и защитные механизмы / А. Фрейд. – М.: Педагогика, 1993.
8. Змановская, Е.В. Психология девиантного поведения: структурно-динамический подход / Е.В. Змановская. – СПб.: Санкт-Петербургский университет МВД России, 2005. – 126 с.
9. Первин, Л. Психология личности: Теория и исследования / Л. Первин, О. Джон; под ред. В.С. Магуна. – М.: Аспект Пресс, 2001. – 211 с.
10. Руководство по аддиктологии / под ред. В.Д. Менделевича. – СПб.: Речь, 2007. – С. 42 – 44.

Поступила 23.01.2010

COMPUTER GAMES ADDICTION: SPECIFICITY AND FEATURES OF THE INFLUENCE ON THE PERSONALITY DURING ADOLESCENCE

Z. TRAFIMCHIK

This article represents interesting information on the relevant problem of modern society – the computer or video game addiction. In particular, the text is devoted to the problem of interpersonal relations, social adaptation, and the structure of psychological defenses and self-concept of personal with computer game addiction during adolescence. The study of self-concept of personal with computer game addiction during adolescence is defined relationship between the concepts I-real and I-ideal as components of self-concept of personality, clarified their relationship in the structure of personality. The article contains the analysis of the empirical study results of “I-virtual” – a new component of a self-conception of the computer addicted personality. Is devoted a number of practical recommendations for psychologists who work with persons suffering from computer game addiction.