

ИСТОРИКО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ ЭКСКУРС В ПРОБЛЕМУ КОМПЬЮТЕРНОЙ ЗАВИСИМОСТИ

Трафимчик Ж. И.

Учреждение образования
«Гомельский государственный медицинский университет»
г. Гомель, Республика Беларусь

Введение

Первоначально исследование компьютерной зависимости началось с исследования зависимости от Интернета в 1996 г.; тогда И. Голдберг и К. Янг ввели термин «интернет-аддикция» и выделили набор диагностических критериев для определения зависимости от Интернета. Параллельно с термином «интернет-аддикция» формировалось понятие об игровой компьютерной зависимости (М. С. Иванов, Е. А. Репринцева, И. С. Иванов, С. К. Рыженко, А. А. Максимов), которое имеет синонимы «чрезмерная игровая компьютерная активность» (С. К. Рыженко), «зависимость от компьютерных игр», «увлеченность компьютерными играми» (Ю. М. Евстигнеева, В. С. Собкин, Ю. В. Фомичева), «геймерство». Иногда авторы используют общий термин «компьютерная зависимость» и «виртуальная аддикция» (О. В. Дубровина), «игровая аддикция» (Е. А. Репринцева), который является собирательным для определения различных форм использования компьютера.

Официально компьютерная зависимость была признана психиатрами в середине 90 гг. XX в. Существуют разнообразные формы технологических (компьютерных) аддикции:

- гаджет-аддикция (гаджет — это любая электронная игрушка: мобильный телефон, CD-плеер, портативный компьютер);
- гемблинг-аддикция, связанная с патологическим стремлением индивида к азартным играм;
- интернет-аддикция — болезненное пристрастие человека к Интернету. Различают следующие его типы: пристрастие к порносайтам (киберсекс-зависимость); пристрастие к общению в сети (чат-зависимость); пристрастие к азартным играм в сети (интернет-гемблинг); пристрастие к сбору избыточной информации (серфинг-аддикция); одержимость улучшениями на персональном компьютере (моддинг-аддикция).
- одержимость компьютерными играми (геймерство или игровая компьютерная аддикция) — нехимическая поведенческая зависимость человека от виртуальной реальности, создаваемой миром компьютерной игры и сознанием человека.

Цель

Изучить историю становления игровой компьютерной зависимости, симптомы, механизмы и стадии ее формирования.

Теоретико-методологическая часть

И. Голдберг предложил собственный набор симптомов «патологического использования компьютера»: радикальное изменение образа жизни, для того чтобы проводить больше времени в сети; общее уменьшение физической активности; безразличие к собственному здоровью как результат сетевой активности; уклонение от важных социальных функций из-за желания проводить время в сети; бессонница или изменение режима сна в результате сетевой активности; уменьшение социальных связей; пренебрежение к семье и друзьям; отказ проводить свободное время вне сети; стремление проводить больше времени за компьютером; игнорирование рабочих и личных обязательств.

На сегодня игровая компьютерная зависимость определяется большинством исследователей как форма психологической зависимости и ставится в один ряд с такими аддикциями, как зависимость от азартных игр, алкоголизм и наркомания (Е. В. Змановская, С. К. Рыженко, М. С. Иванов, А. А. Максимов, Е. А. Репринцева, И. С. Иванов, Д. Джентл, М. Орзак, К. Пирс и др.). Обнаружено, что зависимость от компьютеров проявляется во много раз быстрее, чем любая другая традиционная зависимость. В среднем для субъекта требуется не более полугода-года, чтобы стать действительным компьютерным аддиктом.

По мнению *В. В. Зайцева*, подростка и юношу привлекает в игре: отсутствие ответственности; наличие собственного интимного мира, в который нет доступа никому, кроме него самого; реалистичность процессов и полное абстрагирование от окружающего мира; возможность исправить любую ошибку путем многократных попыток; возможность самостоятельно принимать в рамках игры решения вне зависимости от того, к чему они могут привести.

Н. И. Алтухов, В. А. Бурова, К. Ю. Галкин, В. И. Есаулов, Ц. П. Короленко к факторам, способствующим развитию склонности к компьютерным играм, относят следующие: потеря родителей в возрасте до 15 лет; неадекватный родительский стиль воспитания (по типу гипер-, гипоопеки, непоследовательности); отсутствие бережливости и планирования финансов; скрытый комплекс неполноценности; внешняя социабельность, сочетающаяся со страхом перед стойкими эмоциональными контактами; дезинтеграция общества; дискриминация по половому, экономическому и другим признакам.

И. С. Иванов считает, что игровая компьютерная зависимость не возникает из увлеченности, если нет причин в самой личности человека и в окружающей среде. К числу возможных социальных и личностных предпосылок он относит дезорганизацию общества, неадекватный тип семейного воспитания, акцентуацию характера, преимущественно по шизоидному типу, нарушение отношений с окружающим миром. Процесс формирования игровой компьютерной зависимости, по его мнению, проходит несколько этапов: от 14 до 17 лет (пропедевтический), от 18 до 23 лет (второй этап), от 23 до 30 лет (третий этап) [1].

По мнению *Е. А. Репринцевой*, основными признаками игровой компьютерной зависимости у современных подростков являются следующие: негативные изменения в эмоционально-волевой сфере подростка; социальное отчуждение; неукротимое желание играть вновь и вновь; стремление к коллекционированию компьютерных игр; подчинение чувству страха (возвращение к играм, вызывающим чувство страха).

Ю. М. Евстигнеевой предложена модель формирования игровой компьютерной зависимости, основанная на связи реального пространства, пространства игры и пространства сновидений. По мнению автора, присутствие сновидений на компьютерные темы являются одним из признаков формирования игровой компьютерной зависимости подростка.

М. С. Иванов выделяет три возможные причины психических отклонений у игроков [2]: наличие постоянной потребности в компьютерной игре; субъективное переживание на сознательном уровне практической бесполезности увлечения компьютерными играми наряду с невозможностью прекращения увлечения в силу наличия психологической зависимости; неадекватное отношение к себе в результате неконгруэнтности Я-реального и Я-виртуального.

В. Гудимов предлагает эскиз модели воздействия компьютерной игры на психику игрока, при этом указывает на следующие важные свойства компьютерной игровой реальности: обратимость хода событий; возможность выбрать уровень сложности и вытекающая отсюда предсказуемость игры; внетелесность (игровая реальность почти полностью вытесняет телесные моменты зрелищными картинками); заданность игровой миссии (сюжета). Рассуждая о компьютерной зависимости, автор указывает на то, что игра сама по себе не может стать причиной болезненного пристрастия, по-видимому, она является «тестом на психическое здоровье».

В качестве симптомов игровой компьютерной зависимости выделяют (*S. M. Grusser, R. Thalermann, R. Wood, M. Griffiths*): постоянные мысли об игре; агрессивная реакция на вмешательство в эту деятельность; нелегальные действия, для поддержания этой деятельности; невозможность остановить или контролировать свое поведение; количество времени, проводимое за игрой в компьютерные игры более 28 ч в неделю или более 4-х часов в день.

М. Orzac выделила следующие психологические и физиологические симптомы зависимости от Интернета и игровой компьютерной зависимости [3]:

— *психологические симптомы*: хорошее самочувствие, эйфория за компьютером, увеличение количества времени, проводимого за компьютером, пренебрежение семьей и друзьями, ощущение пустоты, депрессии, раздражения вне компьютера, проблемы с работой или учебой;

— *физические симптомы*: нерегулярное питание, пренебрежение личной гигиеной, расстройства сна, сухость в глазах, головные боли, боли в спине, синдром карпального клапана (туннельное поражение нервных стволов руки, связанное с длительным перенапряжением мышц).

Изучая динамику развития игровой компьютерной зависимости, *М. С. Иванов* выделил четыре стадии развития психологической зависимости от компьютерных игр, каждая из которых имеет свою специфику [2, с. 165–168]:

1. *Стадия легкой увлеченности.* После того, как человек один или несколько раз поиграл в ролевою компьютерную игру, он начинает «чувствовать вкус»: ему начинает нравиться компьютерная графика, звук, сам факт имитации реальной жизни или фантастических сюжетов. Специфика этой стадии состоит в том, что игра в компьютерные игры носит ситуационный, а не систематический характер; устойчивая, постоянная потребность в игре еще не сформирована, игра не является значимой ценностью для человека.

2. *Стадия увлеченности.* Игра в компьютерные игры на этой стадии формирования зависимости приобретает статус новой потребности в иерархии потребностей человека, а стремление к игре расценивается как мотивация, детерминированная потребностями бегства от реальности и принятия роли компьютерного персонажа. Игра в компьютерные игры принимает систематический характер, а если человек не имеет постоянного доступа к компьютеру, то есть удовлетворение потребности фрустрируется, возможны достаточно активные действия по устранению фрустрирующих обстоятельств.

3. *Стадия зависимости.* Характеризуется не только сдвигом потребности в игре на нижний уровень пирамиды потребностей, но и другими, не менее серьезными изменениями в ценностно-смысловой сфере личности. Зависимость может протекать в одной из двух форм: социализированной и индивидуализированной. Социализированная форма игровой зависимости отличается поддержанием социальных контактов с социумом (хотя и в основном с такими же игровыми фанатами). Такие люди очень любят играть вместе с другими фанатами, где игровая мотивация в основном носит соревновательный характер. Эта форма зависимости менее пагубна с позиции влияния на психику человека, чем индивидуализированная форма. Для людей с индивидуализированной формой зависимости характерно нарушение не только нормальных человеческих особенностей мировоззрения, но и взаимодействия с окружающим миром. Нарушается основная функция психики — она начинает отражать не воздействие объективного мира, а виртуальную реальность.

4. *Стадия привязанности.* Характеризуется угасанием игровой активности человека, сдвигом психологического содержания личности в целом к установленной норме. Это самая длительная из всех стадий, она может длиться всю жизнь, в зависимости от скорости угасания привязанности. Следует отметить возможное кратковременное возрастание игровой зависимости вследствие появления новых интересных игр. После того, как игра «постигается» человеком, сила зависимости возвращается на исходный уровень.

Выводы

Таким образом, игровая компьютерная зависимость рассматривается в динамике: формирование психологической зависимости происходит в четыре стадии. В качестве факторов формирования игровой зависимости различными исследователями рассматриваются факторы социального и психологического плана, особенности структурирования и влияния виртуальной реальности на психику человека, индивидуально-психические свойства личности.

ЛИТЕРАТУРА

1. Иванов, И. С. Социологический анализ компьютерной игровой зависимости молодежи Подмосквья: автореф. дис. ... канд. социол. наук: 22.00.04 / И. С. Иванов; Рос. гос. ун-т туризма и сервиса. — М., 2009. — 27 с.
2. Иванов, М. С. Влияние компьютерных игр на формирование психологической зависимости человека от компьютера / М. С. Иванов // Психология зависимости: хрестоматия; под ред. К. В. Сельченко. — Минск: Харвест, 2004. — С. 152–174.
3. Orzack, M. N. Computer addiction: What is it? / M. N. Orzack // Psychiatric Times. — 1998. — Vol. 15, № 15. — P. 31–37.

УДК 316.612

СОВРЕМЕННЫЕ КОМПЬЮТЕРНЫЕ ИГРЫ: ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ

Трафимчик Ж. И.

Учреждение образования

«Гомельский государственный медицинский университет»

г. Гомель, Республика Беларусь

Введение

Игра сопутствует человеку с детства и до преклонного возраста, выполняя важную роль в формировании личности. Определенной спецификой обладают азартные и компьютерные