



Ж.И. ТРАФИМЧИК

ЗАВИСИМОСТЬ ОТ КОМПЬЮТЕРНЫХ ИГР: ПРИЧИНЫ ФОРМИРОВАНИЯ, ОСОБЕННОСТИ И ПОСЛЕДСТВИЯ ВЛИЯНИЯ НА ЛИЧНОСТЬ

Представлена информация об актуальной проблеме современного общества – игровой компьютерной зависимости, или зависимости от компьютерных игр. Анализируются результаты эмпирического исследования нового компонента Я-концепции личности с игровой компьютерной зависимостью – Я-виртуальное.

The relevant problem of the computer or video games addiction is discussed. The article contains the analysis of the empirical study results of «I-virtual» – a new component of an I-conception of the computer addicted personality.

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 одного из видов девиантного (отклоняющегося) поведения с формированием стремления к уходу от реальности путем искусственного изменения своего психического состояния посредством приема некоторых веществ или постоянной фиксации внимания на определенных видах деятельности с целью развития и поддержания интенсивных эмоций².

В современном мире появляются все новые разновидности 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 этой зависимости на личность игроков.

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 изучении личностных особенностей, в частности Я-концепции лично-

сти, 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 человек 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 распределение их в три группы: две экспериментальные (аддиктов и риска) и одна контрольная группа.

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 игры³;

Структура психологических защит личности с игровой компьютерной зависимостью

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

• 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 учебой или работой; это свидетельствует о том, что игра в компьютерные игры становится преобладающей 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-реальное и Я-идеальное).

Таким образом, при определении уровня социальной фрустрированности молодые люди, зависимые от компьютерных игр, продемонстрировали низкий уровень социальной фрустриро-

ванности, 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).

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 некоего 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 свойствен детям. Тревожность ослабляется здесь посредством ухода от реалистического мышления в поведение, которое в более ранние годы уменьшало тревожность⁴.

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. В этом смысле может показаться, что ролевые компью-

терные игры служат средством снятия стрессов, снижения уровня депрессии, т. е. своего рода терапевтическим методом. Игра превращается в средство компенсации жизненных проблем, личность начинает реализовываться в игровом мире, а не в реальном⁵.

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.⁶

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 таким 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-реальное, Я-идеальное и Я-виртуальное 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 – полная противоположность 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-реальное, Я-идеальное и Я-виртуальное 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 антиидеала;

- наличие отрицательной корреляционной связи при сравнении образов Я-реальное и Я-идеальное. 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 о том, каким он хотел бы стать. Однако, в соответствии с взглядами К. Роджерса, очень высокая вариативность Я-концепции неблагоприятна для психического здоровья, поскольку свидетельствует о фрагментарности и отсутствии единого «ядра» Я⁷.

По мнению В.Д. Менделевич, различные виды зависимости имеют сходные корни – все они базируются на индивидуально-личностных качествах личности⁸. Однако необходимо отметить и то, что само аддиктивное поведение закономерно вызывает личностные изменения и социальную дезадаптацию.

Таким образом, изложенное выше 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 несоответствие 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 к самостоятельному разрешению возникающих проблем и конфликтов, а также к самореализации и самосовершенствованию;

с) психокоррекционная работа с поведенческой составляющей Я-концепции:

- формирование согласованности реально-го опыта личности и ее Я-концепции.

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

¹ См.: Даль В.И. Толковый словарь русского языка. М., 2001.

² См.: Короленко Ц.П., Донских Т.А. Семь путей к катастрофе. Новосибирск, 1990.

³ См.: Иванов М.С. Психологические аспекты негативного влияния игровой компьютерной зависимости на личность человека // Психология зависимости: Хрест. Мн., 2004. С. 223–230.

⁴ См.: Фрейд А. Психология «Я» и защитные механизмы. М., 1993.

⁵ См.: Иванов М.С. Указ. соч.

⁶ См.: Змановская Е.В. Психология девиантного поведения: структурно-динамический подход. СПб., 2005. С. 126.

⁷ См.: Первин Л., Джон О. Психология личности: Теория и исследования / Под ред. В.С. Магуна. М., 2001. С. 211.

⁸ См.: Менделевич В.Д. Руководство по аддиктологии. СПб., 2007. С. 42–44.

Поступила в редакцию 11.12.09.

Жанна Ивановна Трафимчик – аспирантка кафедры психологии. Научный руководитель – кандидат психологических наук, доцент кафедры психологии В.А. Поликарпов.