DOI: 10.17117/na.2015.12.03.310

Поступила (Received): 28.12.2015

<http://ucom.ru/doc/na.2015.12.03.310.pdf>**Чичерина А.В.****Игровая компьютерная зависимость у подростков****Chicherina A.V.****Gaming computer addiction in adolescents***Игровая компьютерная зависимость у подростков: определение, виды, симптоматика и лечение***Ключевые слова:** зависимость, подростки, компьютерные игры*Computer gaming addiction in adolescents: definition, types, symptoms and treatment***Key words:** addiction, adolescents, computer gaming**Чичерина Алла Владимировна**

Студент

Московский институт психологии

г. Москва, ул. Иркутская, 11

Chicherina Alla Vladimirovna

Student

Moscow Institute of psychology

Moscow, Irkutskaya st., 11

Научный руководитель:

Осипов Ф.М.

С появлением в мире компьютеров и их постепенным развитием от огромных ЭВМ до ультра-тонких ноутбуков и планшетов, подобная техника прочно вошла в нашу жизнь. Всеобщая компьютеризация и переход на цифровые источники информации приводят к тому, что работа и досуг, по сути, одинаково проводятся за компьютером.

В настоящее время невозможно представить себе подростка, незнакомого с компьютером. Если старшее поколение, а именно люди старше пятидесяти лет, еще может не разбираться в премудростях техники, то подрастающее поколение буквально родилось с «мышкой» в руках. С одной стороны это хорошо, т.к. обширные знания помогут им в будущем в той же работе. Однако развитие и популяризация компьютеров также привело к развитию компьютерных игр. Нужно сразу оговориться, что компьютерные игры не являются злом. Многие люди играют в них, и для них это является способом отдыха, точно так же, как чтение книг или просмотр фильмов. Но все хорошо в меру, и чрезмерное увлечение может вызвать аддикцию.

Аддикция (англ. addiction – зависимость, пагубная привычка), в широком смысле, – ощущаемая человеком навязчивая потребность в определённой деятельности [1].

Аддикция – это способ приспособления к сложным для индивида условиям деятельности и общения, то «пространство», которое позволяет «отдохнуть», «порадоваться» и опять вернуться (если получится) к реальной жизни.

Подходящий аддиктивный агент (сигарета, алкоголь, наркотик) приходит «на помощь», изменяя состояние без особых усилий, приручая человека к рабству души и тела. Зависимости – это психологические причины личных катастроф, разрушений и заболеваний.

Аддиктивное поведение – один из типов 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 интенсивных эмоций [2, 3, 4, 5].

Степень тяжести аддиктивного поведения может быть различной – от практически нормального поведения до тяжелых форм зависимости, сопровождающихся выраженными соматической и психической патологиями.

В целом, аддикции можно разделить на:

1. химические аддикции: употребление алкоголя, никотина; употребление веществ, изменяющих психическое состояние, включая наркотики, лекарства, различные яды;

2. нехимические аддикции: участие в азартных играх, включая компьютерные; сексуальное аддиктивное поведение; переедание или голодание; “работоголизм/трудооголизм”; манипулирование со своей психикой; телевизор, длительные прослушивания музыки; политика, религия, сектантство, большой спорт и т. д.

Как можно видеть, аддиктивное поведение (здесь и в дальнейшем будет рассматриваться именно аддиктивное поведение игроков) можно описать как чрезмерное заикливание, даже обсессивность тем, что можно рассматривать как хобби или как способ отдохнуть, снять напряжение, расслабиться.

И тут мы приходим к самому главному: игровая компьютерная зависимость. Нехимическая аддикция, которая перерастает в аддиктивное поведение – если вовремя не оказана необходимая помощь. Сразу оговоримся, не все подростки имеют игровую зависимость, однако в случае появления этой аддикции сам подросток с ней справиться не сможет точно так же, как алкоголик не сможет сам бросить пить.

Немецкие исследователи университета Charite провели эксперимент, в ходе которого группе из 20 человек показывали скриншоты из любимых игр. Их реакция оказалась сходной с той, что проявляют больные алкоголизмом и наркоманией, когда видят предмет своей патологической страсти. Исследования университета «Nottingham Trent University» под названием International Gaming Research Unit показали, что 12% от контрольной группы из 7000 человек имеют признаки зависимости от онлайн-компьютерных игр [6, 7]. 19% – 250 миллионов пользователей Facebook сознались, что чувствуют сильную игровую зависимость [8]. Дуглас Джейнтал совместно с Американской академией педиатров провел исследование влияния игр на здоровье человека. Под наблюдение попали около 3 тысяч детей, зависимость отмечается у каждого десятого ребёнка.

Рис. 1. Распределение респондентов по степеням онлайн-зависимости в группах с различным стажем игры

Проблемой компьютерной зависимости, занимались такие ученые, как К. Янг, И. Голдберг, Д. Гринфилд, Д. Хоффман, Т. Новак, А.Е. Жичкина, В.А. Лоскутова, О.Н. Арестова, Ю.Д. Бабаева, А.Е. Войскунский, Д. Гроссман, М.С. Иванов, М. Лорд, К. Рое, С.А. Шапкин, и др.

Под влиянием компьютерных игр у ребенка часто даже в раннем возрасте сформируется аддиктивное поведение, которое характеризуется стремлением уйти от реальности путем изменения своего психического состояния. Происходит процесс, в процессе которого ребенок не только не решает важных для себя проблем, но и останавливается в своём личностном развитии. Увлекаясь компьютером, ребенок гораздо меньше интересуется обыкновенными игрушками и все чаще стремится к виртуальным играм. Большинство ролевых компьютерных игр рассчитано на подростковый возраст. Эти игры написаны людьми старшего поколения, без учета возрастных психологических особенностей. Подобные игры сильно влияют на формирование личности в период активной социализации и усвоения социальных ролей.

М.И. Иванов, разделил игры на два класса – на ролевые и неролевые, каждая из которых имеет свои специфические черты. Ролевые компьютерные игры: их главное качество – максимальное воздействие на играющего, личное «вхождение» в игру.

1. Игры от первого лица. Такие игры отличаются максимальной силой «затягивания» или «вхождения» в виртуальный мир. Главной особенностью является то что вид от первого лица, дает участнику видимое сращение с компьютерным героем, целиком вводит человека в роль. В течение даже короткого отрезка времени игрок начинает все более удаляться от действительности, сосредоточивая свое внимание только на виртуальной реальности.

2. Игры от третьего лица. Данные игры отличаются минимальным «вращением» в персонаж. Игрок видит героя со стороны и управляет его действиями. Отождествление себя с виртуальным героем не происходит слишком явно, а мотивационная включенность и личностные переживания не выражены так, как в играх с видом от первого лица.

3. Руководительские игры. Особенностью этих игр является то, что игроку предоставляется право управлять деятельностью подчиненных ему компьютерных героев. Это единственная серия ролевых игр, где роль не определена конкретно, а придумывается участником. Благодаря этому глубина погружения в игру и свою роль может стать максимальной только у лиц, отличающихся болезненным воображением.

4. Неролевые компьютерные игры: основанием для выделения этого типа можно назвать то, что участник не отождествляет себя с виртуальным героем, поэтому психологические процессы формирования зависимости и воздействие игр на личность индивида имеют свою особенность и в целом не так ярко выражены. Предпосылки игрового процесса заключаются в азарте прохождения или набора большего количества баллов.

Учёный также выделил динамику развития компьютерной зависимости, разделив её на четыре стадии: первоначально происходит процесс адаптации (стадия легкой увлечённости), затем наступает период резкого роста, быстрого формирования зависимости (стадия увлечённости). В результате величина зависимости достигает максимума, положение которой зависит от индивидуальных особенностей личности и факторов среды (стадия зависимости). Далее сила зависимости на определенный промежуток времени остается устойчивой, а затем идет на спад и опять же фиксируется на определенном уровне и остается устойчивой в течение длительного времени (стадия привязанности). Иванов в качестве решающего фактора, определяющего зависимость называет невозможность полного отказа от компьютерных игр, несмотря на осознание бесполезности игрового процесса [9].

По своей симптоматике игромания сходна с алкоголизмом и наркоманией. Симптомы игровой аддикции:

- времяпрепровождение за компьютером более 5-7 часов в сутки;
- вспышки агрессии на замечания других по поводу игромании;
- невозможность отвлечься от компьютерной игры;
- употребление пищи за компьютером;
- изоляция от социальных контактов и общества в целом;
- агорафобия;
- деперсонализация;
- игнорирование личной гигиены;
- употребление психостимуляторов;
- общение на темы исключительно игровой тематики;
- отождествление себя с главным персонажем, полное растворение в игре;
- состояние эйфории при игровом процессе;
- вкладывание денежных средств в игровой процесс или на оборудование для игр.

В психологии игровой зависимости есть несколько важных аспектов:

- потеря ощущения времени;
- постоянное ощущение новизны;
- искаженное восприятие своего Я;
- изменение сознания;

- антисоциальный характер;
- ощущение виртуального могущества;
- изменение волевого аспекта.

Зависимый игрок настолько увлечён игровым процессом, что у него теряется понимание течения времени и понятий «здесь и сейчас». Сознание постепенно перестаёт отличать реальное от виртуального. Известны случаи, когда зависимые от компьютерных игр люди играли по несколько дней подряд, без сна и отдыха.

Компьютерная игровая зависимость стирает личностные грани, человек перестаёт жить своей жизнью, виртуальное существование героя становится доминирующим. Некоторые игроки даже меняли имя в паспорте на игровой никнейм, изменяли внешность, чтобы наиболее походить на своего персонажа.

В игровой зависимости происходит искажение сознания, реальный мир воспринимается с трудом, в отличие от виртуальной реальности. В большей степени страдает когнитивная сфера игрока: рассеивается внимание, притормаживается мышление, искажается память.

У игроков с аддикцией наблюдаются следующие изменения в психике:

- повышается уровень тревожности;
 - появляются страхи, возможны панические приступы;
 - повышается агрессивность и раздражительность;
 - проявляются признаки девиантного поведения и социопатии;
 - увеличивается склонность к насилию и убийствам;
- повышается вероятность развития психических расстройств [10].

Рис. 2. Механизм усиления зависимости за счет повышения уровня тревожности

Такой "круговорот" можно считать еще одним механизмом формирования и усиления зависимости, наряду с механизмами, основанными на потребностях в принятии роли и ухода от реальности.

Успешное лечение игровой компьютерной зависимости возможно только, если сам человек осознает своё пагубное пристрастие, как, в общем, и происходит при алкоголизме или наркомании. Терапия зависимости от компьютера включает в себя несколько этапов:

1. Создание правильной мотивации. Чтобы убедить пациента лечиться, психологи и психотерапевты привлекают также родных зависимого, консультируют их. Вместе со специалистом создаётся тактика поведения с игроманом, которая подтолкнёт его к осознанию своего недуга.

2. Выявление причин формирования игровой компьютерной зависимости. После чего производится психокоррекция, при необходимости прописываются антидеперессанты и (или) успокоительные.

3. Психологическая помощь индивидуальная или прохождение тренингов в группах. Столь важное и полезное общение со специалистами, а также с «собратьями по несчастью» направлено на формирование новых жизненных приоритетов и увлечений, воспитание воли, обучение самоконтролю.

Список используемых источников:

1. Свенцицкий А.Л. Краткий психологический словарь. Проспект, 2011. С. 11-512 с.
2. Taylor C.Z. (March 2002). «Religious Addiction: Obsession with Spirituality». *Pastoral Psychology* (Springer Netherlands) 50 (4): 291–315.
3. "Depression", *The Columbia Electronic Encyclopedia*, Columbia University Press, 2007.
4. Nowack, W.J. *Psychiatric Disorders Associated With Epilepsy.eMedicine Specialities*. WebMD (29 августа 2006).
5. Beck, D.A. *Psychiatric Disorders due to General Medical Conditions (PDF)*. Department of Psychiatry, University of Missouri-Columbia (2007).
6. Чаплюк Андрей. Правда об онлайн-зависимости. Игромания (журнал) (30.11.2006).
7. Social Sciences The International Gaming Research Unit (IGRU). Ntu.ac.uk.
8. Бажин Павел. Шокирующая статистика Facebook. Игромания (журнал) (21.10.2010).
9. Иванов Михаил. Формирование зависимости от ролевых компьютерных игр. Флогистон. Flogiston.ru (1999).
10. Иванов Михаил. Психологические аспекты негативного влияния игровой компьютерной зависимости на личность человека. Флогистон. Flogiston.ru (1999).