Control // Developmental Psychology. – 2010. – Vol. 46, №5. – P. 1132-1146. doi:10.1037/a0019937

6. Mroczek D.K., Almeida D.M. The effect of daily stress, personality, and age on daily negative affect // Journal of Personality. – 2004. – Vol. 72. – P. 355–378.

7. Stawski R.S., Sliwinski M.J., Almeida D.M., Smyth J.M. Reported exposure and emotional reactivity to daily stressors: The roles of adult age and global perceived stress // Psychology and Aging. – 2008. – Vol. 23. – P. 52–61.

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ АДДИКТИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ ПОДРОСТКОВ С ЗАВИСИМОСТЬЮ. (МНОГОПОЛЬЗОВАТЕЛЬСКИЕ ИГРЫ)

Туисов С.И.

Научный руководитель: к.п.н., доцент **Новикова С.С.**

Уровень развития компьютерных технологий и программного обеспечения способен создать виртуальную реальность для мозга, в которую погружается человек, находясь за компьютером. Компьютерная реальность может полностью овладеть вниманием индивида и изолировать его от окружающего мира. Компьютерная зависимость не может быть однозначно отнесена к зависимостям, так как компьютер является лишь средством, которое позволяет осуществлять различные виды деятельности, и без ее конкретизации говорить о зависимости было бы неверным. [4]

Борьба между игровыми компаниями за рынок игроков со всего мира привела к тому, что игры стали представлять собой сложные системы управления человеческими ресурсами. К примеру многопользовательская ролевая онлайн-игра (MMORPG - massively multiplayer online role-playing game), механика которой состоит во «вхождении» человека в игру, интеграции с компьютером, потере индивидуальности и отождествлении себя с компьютерным персонажем. На последней стадии игровой зависимости человек теряет чувство времени, происходят сдвиги в пирамиде потребностей. Таким образом в октябре 2005 года умерла от истощения китайская девочка после многосуточной игры. В самой игре прошли виртуальные похороны. [1] И это не единственный пример компьютерной зависимости у подростков, следствием которой стал смертельный исход.

После адаптации к правилам и нормам, существующим в игре, человек начинает переносить свои усилия с решения игровой задачи на межличностное взаимодействие с партнерами. С точки зрения социальной психологии, такое взаимодействие является вполне адекватным, так как общение строится на основе определенной совместной деятельности, которая должна иметь осознаваемую цель, а также мотивы. Если мы посмотрим на современную социальную ситуацию, то увидим, что обучение в школе (как, впрочем, и в вузе) имеет крайне смутные для ребенка цели, кроме, собственно, получения аттестата/диплома. Жизненная неопределенность, отсутствие видимых перспектив, нестабильная экономическая обстановка приводят к тому, что

школьный класс и студенческая группа теряют свою референтность. Однако человек как существо социальное должен иметь значимую для него группу, в которой происходит его становление как личности. Таковой может стать, например, группа сверстников в секции или кружке, что куда более «затратно», чем найти ее в игре, не выходя из дома. [4]

Видеоигры являются уже неотделимой частью культуры индустрии развлечений, которая стандартизирована и покрывает большую аудиторию. Игры теперь повсюду, и, как следствие, для многих они замещают реальность, где не редко возникают проблемы, в которых необходимо присутствие и участие. Создается комфортная зона, где всё так как ты хочешь. Но переживания индивида с компьютерной зависимостью в определенный момент становятся реальными. Так, в зарубежных странах, где индустрия видеоигр появилась раньше, где ее культура внедряется более эффективно, чаще всего и происходят школьные перестрелки, убийства, суициды. И как провоцирующий фактор выступают не фильмы, не книги, не видеоклипы, а компьютерные игры. В этом и заключается аддиктивный компонент компьютерных игр. В большей степени он проявляется в играх повышенной жестокости, где насилие эстетизируется: ты хозяин, ты решаешь убить или ранить.

Аддиктивное поведение - один из типов девиантного поведения с желанием ухода от реальности путем искусственного изменения психического состояния посредством продолжительной фиксации внимания на определенных видах деятельности с целью развития интенсивных эмоций. [3]

Зоны мозга очень серьёзно стимулируются - это зона лимбической системы, отвечающая за наш эмоциональный статус, это инстинктивные зоны, которые находятся глубоко в недрах мозга. Они стимулируются именно насилием, стратегией войны. Неслучайно добрые и позитивные игры пользуются гораздо меньшей популярностью. [2]

Этапы аддиктивного поведения схожи с зависимостью (по Ц.П. Короленко и Т.А. Донских):

Первый этап - происходит знакомство с игрой эпизодически, с получением желаемых эмоций и впечатлений. Компьютер позволяет игроку с максимальным приближением к реальности достичь своей мечты.

Подросток сам может выбрать “Наркотик”. Существуют специальные сервисы, в которых можно выбрать какой жанр и тип игры близок человеку по его интеллектуальному складу или профессиональной ориентации.

Второй этап - постепенно формируется устойчивый индивидуальный ритм употребления. Этот этап часто называется стадией психологической зависимости. Фактором, который свидетельствует о переходе к этому этапу, есть появление в иерархии новой потребности — компьютерной игры. Подросток начинает избегать реальности, все больше погружаясь в виртуальный мир, теряя чувство времени и пространства.

Третий этап - «аддиктивное поведение». Этот этап характеризуется тратой большого количества времени за компьютером, появлением признаков физической зависимости с признаками утраты контроля. По данным А. Г. Шмелёва (2000), происходит интернализация локуса контроля, изменение

самооценки и самосознания. Происходит внутренний конфликт между «Я прежним» и «Я аддиктивным». Одновременно с этим накапливаются социально-психологические проблемы.

Этот этап характеризуется агрессией, любая попытка разделить подростка с его виртуальным миром приводит к конфликту. Появляется нежелание возвращаться в мир здесь и сейчас.

Четвертый этап – в нем происходит выпадение личности из социума. Появляются физические изменения (Похудение, недосып, слабость, потеря зрения) [5].

Как при большинстве психических заболеваний, именно близкие первыми замечают изменение характера и поведения подростка. Убедить же самого игромана в том, что он болен почти невозможно. Первый шаг в лечении пациента – это осознание патологической зависимости от виртуального мира. Как правило, компьютерной зависимости подвержены люди, которые неуверенные в себе, испытывают трудности в общении, неудовлетворенность своей жизнью, имеющие низкую самооценку и комплексы.

Важным этапом успешного лечения компьютерной зависимости является выявление причин, побудивших человека уйти от реальности. Очень важно провести работу не только с игроманом, но и с членами его семьи. Только при их содействии результаты лечения будут прочными, а внутрисемейные отношения – гармоничными.

Литература

1. Китайской геймерше устроили виртуальные похороны. [Электронный ресурс]. URL: <http://www.securitylab.ru/news/241863.php> (дата обращения: 8 Ноября, 2005)

2. Из интервью с Тимуром Еналиевым, психиатр-психотерапевт отделения амбулаторной психолого-психиатрической помощи при кризисных состояниях., (дата обращения: 13 ноября 2013)

3. Psyera Гуманитарно-правовой портал [Электронный ресурс]. URL: <https://psyera.ru/addiktivnoe-povedenie-560.htm>

4. Кочетков Н.В. О диагностике зависимости от онлайн-игр // Science time. 2015. № 1 (13). С. 148—149.

5. Юрьева Л.Н., Больбот Т.Ю. Компьютерная зависимость: формирование, диагностика, коррекция и профилактика: Монография.— Днепрпетровск: Пороги, 2006.- 44-45 стр.