

**ПРОБЛЕМЫ**

**И ДИСКУССИИ**

## **ИГРОМАНИЯ.**

### **ЗАВИСИМОСТЬ**

### **ОТ КОМПЬЮТЕРНЫХ ИГР**

**Т. Захарова, С. Медведева**

**В** современном мире компьютерные электронные системы проникли фактически во все сферы деятельности человека. С помощью компьютера мы получаем и редактируем необходимую информацию, используем его возможности для развлечений, решаем бесконечное множество задач. Сегодня тем, кто не владеет компьютерной грамотностью, сложно найти работу, поэтому человек с малых лет учится работать с компьютером.

Однако такое положение вещей привело к тому, что в обществе сформировался целый класс людей — компьютерных фанатов, единственной ценностью для которых является компьютер. По мнению экспертов Американской медицинской ассоциации, опасность стать зависимым грозит каждому, кто проводит за видеоиграми более двух часов в день. Это же касается тех, кто ночи напролёт «сидит» в Интернете.

Российская газета сообщает: «По данным социологов Фонда «Общественное мнение», сегодня почти у трети россиян дома есть компьютер. Почти половина домашних машин (45 процентов) подключена к Интернету. Каждый день компьютер включает половина опрошенных, ещё треть — как минимум несколько раз в неделю... Чаще всего участники опроса проводят за домашним компьютером





**Сегодня врачи включают пристрастие к видеоиграм (или в психологической терминологии геймер-аддикции) в список официально диагностируемых умственных расстройств.**

1–2 часа в день. Впрочем, каждый третий пользователь заявил, что в те дни, когда он пользуется домашним компьютером, он проводит за ним более 3 часов в день.

Большинство россиян (41 процент) считают, что наличие дома компьютера само по себе не может породить никаких проблем. Однако почти треть респондентов (31 процент) полагают, что проблемы с появлением в доме компьютера всё-таки могут возникнуть. Отвечая на открытый вопрос об этих проблемах, респонденты чаще всего (18 процентов) говорили о возможном ухудшении здоровья пользователей, в частности зрения (10 процентов). Некоторые (5 процентов) участники опроса опасаются «компьютерной зависимости», прежде всего у детей». В настоящее время в России около 600 тысяч человек, зависимых от компьютерных игр, проводят за ними от 20 до 50 часов в неделю.

Сегодня врачи включают пристрастие к видеоиграм (или в психологической терминологии геймер-аддикции) в список официально диагностируемых умственных расстройств.

Основными критериями, определяющими данное заболевание, специалисты считают:

- ◆ нежелание отвлечься от игры;
- ◆ раздражение при вынужденном отвлечении;
- ◆ неспособность спланировать окончание сеанса игры;
- ◆ расходование больших денег на обеспечение постоянного обновления игр и устройств компьютера;
- ◆ игнорирование домашних дел, служебных обязанностей, учёбы, отказ от встреч и договорённостей в ходе игры на компьютере;
- ◆ пренебрежение собственным здоровьем, гигиеной и сном ради проведения большего времени за компьютером;

- ◆ злоупотребление кофе и другими подобными психостимуляторами;
- ◆ готовность удовлетворяться нерегулярной, случайной и однообразной пищей, не отрываясь от компьютера;
- ◆ ощущение эмоционального подъёма во время игры;
- ◆ обсуждение игровой тематики со всеми мало-мальски сведущими в этой области людьми.

Ребёнка (будущего аддикта) привлекает в игре:

- ◆ наличие собственного (интимного) мира, в который нет доступа ни для кого, кроме него самого;
- ◆ отсутствие ответственности;
- ◆ реалистичность процессов и полное абстрагирование от окружающего мира;
- ◆ возможность исправить любую ошибку, путём многократных попыток;
- ◆ возможность самостоятельно принимать любые (в рамках игры) решения, вне зависимости от того, к чему они могут привести.

Первое исследование феномена зависимости от компьютера было проведено в 1980-х годах английским психологом Робертом Сабби. Исследователь выделил четыре стадии развития психологической зависимости от компьютера и компьютерных игр.

**1. Стадия лёгкой увлечённости.** Человек получает удовольствие от игры или работы за компьютером. Специфика этой стадии в том, что она носит ситуационный, а не систематический характер. Устойчивая, постоянная потребность на этой стадии не сформирована и не является значимой ценностью для человека.

**2. Стадия увлечённости.** Фактор, свидетельствующий о переходе на эту стадию формирования зависимости, — появление в иерархии потребностей человека новой потребности — в компьютере. Время, проводимое за компьютером на этом этапе, принимает



Т. Захарова, С. Медведева

ИГРОМАНИЯ.

ЗАВИСИМОСТЬ ОТ КОМПЬЮТЕРНЫХ ИГР



систематический характер. Если человек не имеет постоянного доступа к компьютеру, возможны достаточно активные действия по устранению препятствующих обстоятельств.

3. *Стадия зависимости.* Эта стадия характеризуется не только сдвигом потребности в компьютере на нижний уровень пирамиды потребностей, но и изменениями в ценностно-смысловой сфере личности. Происходит изменение самооценки и самосознания. Зависимость может быть социализированной (необходимость общения с единомышленниками, чаще компьютерными фанатами) и индивидуализированной. Для людей с индивидуализированной формой зависимости характерным является нарушение основной функции психики — она начинает отражать не объективную реальность, а виртуальную. Если в течение какого-то времени такой человек не имеет доступ к компьютеру, то он начинает чувствовать неудовлетворённость, испытывает отрицательные эмоции, впадает в депрессию.

4. *Стадия привязанности.* Эта стадия характеризуется угасанием компьютерной активности человека. Человек на этой стадии «держит дистанцию» с компьютером, однако полностью оторваться от психологической привязанности к компьютеру не может. Это самая длительная из всех стадий — она может длиться всю жизнь, в зависимости от скорости угасания привязанности.

По данным специалистов, около 30% людей, увлекающихся компьютерными играми, злоупотребляют нахождением в виртуальности, а 10% — находятся на той или иной стадии психологической зависимости.

Психологи утверждают: все игры неодинаковы по силе и глубине влияния на личность человека, по механизмам формирования зависимости.

В 1988 году А.Г. Шмелёв разработал классификацию компьютерных игр в соответствии со степенью их влияния на человека. Эта шкала применяется психологами и сегодня. В соответствии с ней выделяют: ролевые компьютерные игры — игры с видом «из глаз» «своего» компьютерного героя, игры с видом извне на «своего» компьютерного героя, руководительские игры; неролевые компьютерные игры — аркады, головоломки, игры на быстроту реакции, традиционно азартные игры.

Наиболее опасными считаются **ролевые игры**, в которых играющий принимает на себя роль компьютерного персонажа. Только при игре в ролевые компьютерные игры можно наблюдать процесс «вхождения» человека в игру, своего рода интеграцию человека с компьютерным персонажем, а в клинических случаях — процесс утери индивидуальности и отождествление себя с компьютерным персонажем.

1. *Игры с видом «из глаз» «своего» компьютерного героя* (игры от первого лица) характеризуются наибольшей силой «затягивания» в игру. Специфика здесь в том, что вид от первого лица 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. Геймер может совершенно серьёзно воспринимать виртуальный мир и действия своего героя считать своими.

2. *Игры с видом извне на «своего» компьютерного героя* (игры от третьего лица). Отождествление себя

По данным специалистов, около 30% людей, увлекающихся компьютерными играми, злоупотребляют нахождением в виртуальности, а 10% — находятся на той или иной стадии психологической зависимости.

109





с компьютерным персонажем носит менее выраженный характер, вследствие чего мотивационная включённость и эмоциональные проявления менее выражены по сравнению с играми с видом от первого лица.

3. *Руководительские игры* называются так потому, что в них играющему предоставляется право руководить деятельностью подчинённых ему компьютерных персонажей. В этом случае играющий выступает в таких ролях, как командир отряда спецназа, главнокомандующий армиями, глава государства, даже «бог», который руководит историческим процессом. При этом человек не видит на экране своего компьютерного героя, а сам придумывает себе роль. Это единственный класс ролевых игр, где роль не задаётся конкретно, а воображается играющим. Поэтому «глубина погружения» в игру и свою роль будет существенной только у людей с хорошей воображением. Но мотивационная включённость в игровой процесс и механизм формирования психологической зависимости от игры здесь не менее сильны, чем в случае с другими ролевыми играми.

**Неролевые компьютерные игры.** В играх этого типа играющий не принимает на себя роль компьютерного персонажа, поэтому психологические механизмы формирования зависимости и влияние игр на личность человека имеют свою специфику и в целом менее сильны. Мотивация игрока основана на азарте «прохождения» и (или) набирания очков. Выделяют несколько подтипов:

1. *Аркадные игры* ещё называют «приставочными», так как они широко распространены на игровых приставках. Сюжет, как правило, слабый, линейный. Всё, что нужно делать играющему — быстро передвигаться, стрелять и собирать различные призы, уп-

равляя компьютерным персонажем или транспортным средством.

2. *Головоломки.* К этому типу игр относятся компьютерные варианты различных настольных игр (шахматы, шашки, нарды и т.д.), а также разного рода головоломки, реализованные в виде компьютерных программ. Мотивация, основанная на азарте, сопряжена здесь с желанием обыграть компьютер, доказать своё превосходство над соперником (будь то машина или реальный человек).

3. *К играм на быстроту реакции* относятся все игры, в которых играющему нужно проявлять ловкость. Отличие от аркад в том, что они совсем не имеют сюжета и, как правило, совершенно абстрактны, никак не связаны с реальной жизнью. Мотивация, основанная на азарте (набрать как можно больше количество очков), часто формирует вполне устойчивую психологическую зависимость человека от этого типа игр.

4. *Традиционно азартные игры.* Мы употребляем в названии слово «традиционные», поскольку нельзя назвать этот тип просто «азартными играми» (почти все неролевые компьютерные игры по своей природе — азартные). Сюда входят компьютерные варианты карточных игр, рулетки, имитаторы игровых автоматов, одним словом — компьютерные варианты игрового репертуара казино. Психологические аспекты формирования зависимости от этих компьютерных игр и их реальных аналогов весьма сходны.

Для различных типов личности вероятность попасть в зависимость от разного вида компьютерных игр неодинакова. Можно выделить несколько типов игроков:

1. *Игроки, ориентированные на сюжет.* К этой группе лиц относятся люди, наибольший интерес для которых представляет сюжет игры, воз-



Т. Захарова, С. Медведева

ИГРОМАНИЯ.

ЗАВИСИМОСТЬ ОТ КОМПЬЮТЕРНЫХ ИГР



возможность дойти до её логического конца. За прохождением очередной игры с полным «выпадением» из реальности такой игрок может провести несколько часов, однако подобная зависимость носит краткосрочный характер — после однократного прохождения игра становится неинтересна, и у геймера не возникает необходимости проходить её снова и снова. У такого игрока не вызывают устойчивого интереса логические игры, шутеры, симуляторы. Крайняя степень зависимости от игр, ориентированных на сюжет, выражается в потере разборчивости в выборе жанра игр и переход на прохождение всего, что попадает аддикту в руки. Опасность в данном случае представляет выпуск многочисленных аддонов (дополнений) или серий игр.

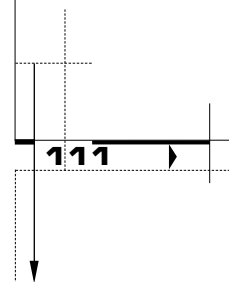
2. *Игроки, ориентированные на процесс.* Для этого типа личности представляет интерес участие в игровом процессе как таковом. Такой игрок не останавливается, когда основная сюжетообразующая часть игры пройдена, он ищет способ «растянуть удовольствие», например, самостоятельно конструирует для себя уровни (в случае off-line игр). Но наиболее опасными для человека, ориентированного на процесс, являются практически бесконечные on-line игры, так как игровая среда здесь меняется с появлением новых он-лайн игроков. Опасность усугубляется ещё и тем, что, играя по сети, геймер попадает в круг таких же заинтересованных лиц, а значит получает необходимый ему круг общения. Зависимость у игроков появляется достаточно быстро и является более длительной.

3. *Игроки, ориентированные на результат* (или азартные игроки). Подобными людьми движет желание занять первое место в состязании, набрать наибольшее количество очков, открыть все дополнительные возмож-

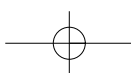
ности игры. Интерес могут вызвать такие хорошо известные любому человеку игры, как Тетрис, а также сетевые шахматы, интернет-казино — всё, что связано с подсчётом очков или возможностью одержать победу над соперником. Зависимость у игроков, ориентированных на результат, — наиболее устойчива и может длиться в течение всей жизни, проявляясь с разной степенью интенсивности.

Постоянная игра губительна не только для социальной жизни человека: потеря денег, работы и отчисление из образовательного учреждения — только «цветочки» по сравнению с последствиями для физического и психического здоровья человека. К физическим последствиям относят «синдром карпального канала» (на последней стадии которого проявляется атрофия мышц ладони); сухость в глазах; головные боли по типу мигрени; боли в спине; расстройства пищеварительной системы, связанные с нерегулярным питанием, расстройством сна. Но это далеко не всё, что грозит игроману. После 7 дней игры в «Warcraft» китайская девочка умерла от истощения.

Несмотря на то, что проблема геймер-аддикции для России является новой, сегодня уже появляются реабилитационные центры по работе с интернет-зависимыми и зависимыми от компьютерных игр людьми. Однако на государственном уровне конкретные меры ещё не разработаны, поэтому обратимся к мировой практике. Так, в Финляндии начала работу новая служба, помогающая страдающим игроманием получить профессиональную дистанционную помощь специалистов. Данная модель рассчитана на восемь недель и предполагает самостоятельную работу с подключением к Интернету, что позволяет пациенту находиться в постоянном контакте с тера-



**Несмотря на то, что проблема геймер-аддикции для России является новой, сегодня уже появляются реабилитационные центры по работе с интернет-зависимыми и зависимыми от компьютерных игр людьми.**





певтом. Также для таких больных предусмотрена отсрочка службы в армии. «Для людей, ночами напролёт играющих в игры, не имеющих иных хобби и друзей, армейская служба может оказаться слишком большим шоком», — говорит командор-капитан Йирки Кивелы.

В Китае созданы два центра для лечения подростков от интернет-зависимости. Одно заведение применяет жёсткий метод — военную муштру, которая, по мнению китайских специалистов, помогает преодолеть зависимость от сетевых игр, увлечения порнографией и виртуальным сексом. Второй центр похож на летний лагерь. Там лечат от депрессии, страха, возбуждения и нежелания общаться

с другими людьми. Помимо принудительного лечения от зависимости, ведётся борьба с открытием новых интернет-кафе и распространением компьютерных игр с элементами насилия.

Мы не призываем Россию принять одну из существующих моделей. Оптимально было бы разработать собственные модели борьбы с этим недугом. А пока остаётся один проверенный способ — отвлечь подростков от электронных игр, пока они не стали для них заменой реальности; показать, что существует масса занятий помимо компьютера, которые не только позволяют пережить острые ощущения, но также тренируют тело и нормализуют психологическое состояние.

**Ватова Л.С.**

**Социально-психологические основания молодёжного вандализма и его профилактика.** М.: Народное образование. МПСИ, 2007. 298с. Обл.

ISBN 978-5-87953-246-3

В данной книге обоснованы и представлены теоретические основы молодёжного вандализма, описана его сущность, классификация, причины и формы проявления, а также раскрываются методы работы по его профилактике.

Автор книги, кандидат психологических наук, предлагает вниманию работников правоохранительных органов, педагогам и специалистам социальных служб шире взглянуть на такую проблему, как молодёжный вандализм. Практическая часть, которую составляет концепция работы с юношами и подростками, склонными к вандализму, может быть своеобразным гидом на пути организации профессиональной деятельности занятых в сфере профилактики правонарушений и воспитания подрастающего поколения, а также интересна всем, кто не равнодушен к происходящему вокруг — проблемам, которыми охвачена Россия на современном этапе — и сможет реально внести свой собственный вклад в их преодоление, опираясь на содержание этой книги.

Информация о цене и каталожном номере этих книг в каталоге «Книга-почтой»

*Продажа и подписка:* 109202, г. Москва, шоссе Фрезер, д. 17.

Многоканальный тел./факс: (499) 270-20-65

E-mail: market@narodnoe.org

