Научно-практическая конференция

Малой академии наук школьников г. Уфы

**Секция: психология**

**Исследовательская работа**

**ЗАВИСИМОСТЬ ОТ КОМПЬЮТЕРНЫХ ИГР**

## Мисюков Кирилл

МОУ средняя общеобразовательная школа

№ 78, 10 класс

Научный руководитель:

Педагог-психолог Абдунагимова Э. З.

## Уфа 2007

**Содержание**

Введение

1. Зависимость от компьютерных игр

1.1 Эмоциональные отклонения у аддиктов

1.2 Причины депрессивных отклонений

1.3 Практические выводы психологов

1.4 Ролевые и не ролевые игр

1.5 Структура и стадии формирования психологической зависимости от компьютерных игр

# Выводы

Используемая литература

**Введение**

Вхождение современных информационных технологий в обиход среднестатистической российской семьи несет с собой новые проблемы: помимо своих прямых функций компьютерные игры прямо или косвенно могут влиять на увеличение агрессивности поведения и зависимость. Влияние компьютерных игр на нормальное развитие личности - одна из наиболее популярных и противоречивых областей психологических исследований за последние годы. Так, специалисты из университета Индианы (Indiana University), США, считают, что жестокие видеоигры могут нанести вред физиологии мозга и негативно повлиять на его работу. Активизируя области, связанные с эмоциональными реакциями, они в то же время ограничивают деятельность его участков, отвечающих за самоконтроль. Кроме того, установлено, что у человека, играющего в компьютерные игры по Сети, в мозгу повышается уровень дофамина, а это верный нейрохимический признак болезненной зависимости Цель данной работы - теоретически определить и экспериментально доказать факт негативного влияния злоупотребления компьютерными играми на личность играющего. В силу специфики этой работы, мы покажем лишь отрицательные моменты в увлечении человека компьютерными играми. Но это не говорит о том, что компьютерные игры только негативно влияют на человека. Положительные аспекты игровой компьютерной деятельности в данной работе не рассматриваются. Исходя из цели, возможны следующие задачи 1.В этой работе мы рассмотрим специфику влияния компьютерных игр на формирование психологической зависимости.

2. Расшифруем термин аддикт.

3. Дадим психологическое определение игры.

классификацию компьютерных игр.

5. Проведём социалогический опрос среди учащихся 9-10 классов

6. Выявить среди учащихся 9-10 классов компьютерную зависимость.

Социологический опрос проводился анонимно.

С развитием компьютерных технологий и расширением рынка игрового программного обеспечения растет число людей, увлекающихся компьютерными играми. Об этом можно судить по нескольким объективно наблюдаемым факторам: активное развитие игрового компьютерного бизнеса, расширение рынка игрового программного обеспечения, увеличение игровых компьютерных журналов и газет, рост количества игровых веб-серверов в сети Интернет.

Логично предположить, что с увеличением числа увлекающихся играми людей растет число потенциальных игровых компьютерных аддиктов.

Аддикт - человек зависимый от компьютерных игр.

Влиянию новых технологий в большей степени подвергаются дети. По результатам анкетного опроса, проведенного психологами, 80% учащихся 5-7 классов общеобразовательных школ увлекаются компьютерными играми, причем многие увлекаются достаточно серьезно: дети в возрасте 10-12 лет имеют"игровой опыт" 4-6 лет. Среди опрошенных не было выявлено детей с подозрениями в зависимости - в этом возрасте игра на компьютере носит характер увлечения. Психологическая зависимость от компьютерных игр, возможно, не так опасна в своем влиянии на человека, как, например, алкоголизм или наркомания. Однако очевидно, что игровая компьютерная аддикция негативно влияет на личность человека. Некоторые психологические аспекты такого влияния изложены в данной работе. Беседы с родственниками аддиктов показывают, что большинство последних "излишне раздражительны", "вспыльчивы", эмоционально неустойчивы. Все это - свидетельство если не нарушений, то отклонений в эмоциональной сфере личности, выражающихся в изменении психического состояния людей: снижении настроения, активности, ухудшении самочувствия, дисфории.

1. **Зависимость от компьютерных игр**

Существование психологической зависимости от компьютерных игр все еще вызывает сомнения у многих специалистов и самих людей, увлекающихся компьютерными играми. Однако бесспорен тот факт, что количество людей, увлекающихся нахождением в виртуальной реальности на сегодняшний день достаточно велико. На самом деле, с точки зрения изучения влияния компьютерных игр на личность человека, в большей степени нас интересует именно длительное и регулярное нахождение в виртуальном мире1 компьютерных игр, нежели психологическая зависимость от них. Обычно эти вещи тесно связаны и не существуют друг без друга: если человек является игровым компьютерным аддиктом, то часто и подолгу находится в виртуальности, а если человек много времени проводит за компьютерными играми и регулярно играет, то вероятнее всего он - аддикт. Поэтому мы не стремимся доказать факт существования зависимости2 или опровергнуть его. Ясно лишь то, что аддикты есть, хотя их и не так много. Гораздо больше людей, которые увлекаются нахождением в виртуальной реальности; психологическая зависимость находится у них на стадии формирования или угасания и не так ярко выражена. В связи с этим описанные в данной работе психологические аспекты негативного влияния игровой компьютерной зависимости на личность человека можно переносить и на людей, не страдающих зависимостью, т.к. первостепенное значение в данном случае имеет не факт наличия зависимости, а факт длительного и регулярного нахождения человека в виртуальном мире компьютерных игр. Изучение отклонений в сфере эмоциональных состояний и реакций аддиктов, а также их неадаптивности необходимо для понимания как самого феномена игровой зависимости, так и специфики влияния на человека длительного и регулярного нахождения в виртуальной реальности.

**1.1 Эмоциональные отклонения у аддиктов**

У большинства игровых аддиктов без объективных причин снижен общий фон настроения, что подтверждается наблюдениями и беседами с аддиктами и их близкими. Более того, настроение не улучшается и после игры на компьютере, а иногда и ухудшается. Этот факт требует объяснения, т.к. при любой аддикции удовлетворение аддиктивной потребности вызывает дистресс и улучшение настроения, но в случае с игровой компьютерной зависимостью мы этого не наблюдаем. Возможные причины таких феноменов мы попытаемся далее рассмотреть. Игровые аддикты испытывают устойчивую потребность в игре, но вместе с тем не могут полностью удовлетворить ее, т.е. находятся в состоянии фрустрации, хотя и имеют возможность удовлетворять потребность. Ключом к пониманию этого парадокса может стать разделение психической реальности аддиктов на виртуальный мир и реальный мир. Речь не идет о разделении на "объективную" и "субъективную" реальности - этот вопрос мы "оставим философам" (К.Роджерс), но отличать реальность от виртуальной реальности мы обязаны, поскольку мы изучаем человека и его поведение в реальности, а виртуальная реальность нас пока интересует лишь с точки зрения влияния на реальность. Исходя из этого разделения, которое, кстати, одобряют большинство аддиктов, мы можем переформулировать проблему: аддикты постоянно находятся в состоянии фрустрации и сниженного настроения в реальном мире, а в каком состоянии они находятся в виртуальном мире компьютерной игры замерить не удастся, т.к. любое отвлечение от игры - это выход из виртуальной реальности. Однако из бесед с аддиктами можно сказать, что в процессе игры их настроение существенно улучшается, а наблюдения показывают, что в процессе игры у человека присутствуют положительные эмоции. Положительные эмоции, сопровождающиеся подъемом настроения, бывают, по словам аддиктов, также в ситуации "предвкушения" компьютерной игры. Но после игры, т.е. после выхода из виртуального мира настроение снова ухудшается, быстро возвращаясь на исходный уровень, оставаясь на нем до следующего "вхождения" в виртуальный мир. Понижение настроения при окончании игры объясняется самими причинами игровой потребности - уход от реальности и принятие роли3. Для игрового аддикта реальный мир скучен, неинтересен и полон опасностей, т.к. большинство аддиктов - люди, плохо адаптирующиеся в социуме. Вследствие этого человек пытается жить в другом мире - виртуальном, где все дозволено, где он устанавливает правила игры. Логично предположить, что выход из виртуальной реальности болезненен для аддикта - он вновь сталкивается с ненавистной для него реальностью, что и вызывает снижение настроения и активности, ощущение ухудшения самочувствия. Таким образом, одна из возможных причин снижения настроения у аддиктов - это, по мнению автора, наличие постоянной потребности в компьютерной игре и, одновременно с этим, невозможность полного удовлетворения этой потребности. Другая возможная причина отклонений в эмоциональной сфере аддиктов - это, по мнению автора, субъективное переживание аддиктами на сознательном уровне практической бесполезности увлечения компьютерными играми и, вследствие этого, собственной бесполезности, наряду с невозможностью прекращения увлечения в силу психологической зависимости. Речь идет о своего рода когнитивном диссонансе - противоречии между представлениями человека о "нормальной", социально одобряемой жизни, и самой жизнью аддикта. Иными словами аддикт, со своей практически постоянной потребностью в уходе в виртуальную реальность, находится в ситуации неконгруэнтности самому себе, т.е. он не аутентичен: с одной, иррациональной, стороны его "тянет" играть, с другой, рациональной, стороны он понимает, что делает это в ущерб каким-то полезным делам, которые мог бы сделать в это время. Хотя это может показаться странным, многолетний опыт общения с аддиктами показывает, что большинство из них думают об этом, расхождение с нормами общества - тревожащий вопрос большинства игровых аддиктов, а редкие исключения - не более, чем психологическая защита. В конечном счете желание игры выигрывает в борьбе с "суперэго", но игра не приносит желаемого удовлетворения - положительные эмоции заканчиваются вместе с выходом из виртуального мира игры, как только выясняется, что "утром идти на лекции, а я всю ночь проиграл", "жена просила убраться в квартире, а я играл круглые сутки", - из бесед с аддиктами. В этой связи необходимо сказать и о постоянной "борьбе с социумом", которую ведут большинство аддиктов в силу своей неформальности: скандалы с родственниками, стычки с начальством, непонимание со стороны окружающих. В совокупности с переживаниями из-за потерянного времени и упущенных возможностей это образует мощный источник отрицательных эмоций. Описанные проблемы адаптации присущи больным и других форм зависимостей, в отличие от следующей причины отклонений в эмоциональной сфере игровых аддиктов, которая отличается тем, что является специфичной только для игровой компьютерной зависимости. Наряду с бегством от реальности игровыми аддиктами движет также потребность в принятии роли, которая и служит ключом к пониманию еще одной важной причины дискомфорта и снижения настроения у аддиктов. Дело в том, что потребность в принятии роли другого - это форма познавательной потребности, присущей всем людям. Когда мы говорим не об аддиктах, а о нормальных людях, увлекающихся компьютерными играми, мы говорим о нормальном удовлетворении познавательной потребности. Применительно к аддиктам, в большинстве случаев, речь идет о потребности в принятии роли виртуального компьютерного персонажа как компенсации дезадаптации в реальном мире. Аддикт стремится войти в роль компьютерного персонажа, обрести свое "виртуальное Я", потому что "Я виртуальное" не испытывает проблем адаптации - оно сильное, умное, ловкое, ему доступно оружие, деньги, на которые можно купить все в виртуальном мире и т.д. Но человек понимает, что он живет в реальном мире, где он далеко не так силен и богат, а главное, что он смертен, в отличие от своего виртуального героя, которого без проблем можно воскресить, начав новую игру. С этой точки зрения, выход из виртуальной реальности - это возвращение из роли сверхчеловека в свое обычное состояние, которое куда меньше устраивает аддиктов.Сравнение себя с компьютерным героем, глазами которого аддикт смотрит на виртуальный мир, усиливает проблемы дезадаптации, повышает тревожность человека, что напрямую влияет на изменение общего фона настроения вплоть до дисфории и депрессивных состояний.

**1.2 Причины депрессивных отклонений**

Таким образом, мы выделяем три основные возможные причины депрессивных отклонений в сфере эмоциональных психических состояний у игровых компьютерных аддиктов: 1. Наличие постоянной потребности в компьютерной игре и, одновременно с этим, невозможность полного удовлетворения этой потребности. 2. Субъективное переживание аддиктами на сознательном уровне практической бесполезности увлечения компьютерными играми и, вследствие этого, собственной бесполезности, наряду с невозможностью прекращения увлечения в силу наличия психологической зависимости. 3. Неадекватное отношение к себе в результате неконгруэнтности "Я реального" и "Я виртуального". Причины эмоциональных отклонений, выделенные нами в результате изучения игровой компьютерной зависимости, позволили выдвинуть соответствующую гипотезу с целью проведения исследования. Высокий уровень тревожности аддиктов как критерий дезадаптации. Наблюдения показали, что игровые аддикты не нормально адаптируются в социуме. За критерий дезадаптации мы взяли уровень тревожности. На самом деле к проблеме высокой тревожности у аддиктов может быть два подхода: высокая тревожность как причина зависимости от компьютерных игр и высокая тревожность как следствие этой зависимости. Наиболее вероятно предположить, что верно и первое, и второе: являясь одной из причин зависимости, и без того высокая тревожность усиливается под влиянием длительного и регулярного нахождения в виртуальной реальности. Рост уровня тревожности отражает усиление дезадаптации личности, что в целом опровергает представления некоторых исследователей компьютерных игр о их благотворном влиянии на уровень адаптации. На самом деле достаточно логично предположить, что виртуальная реальность, с ее способностью моделирования любой ситуации, может служить средством приобретения и закрепления жизненных умений и навыков, а также навыков общения и жизни в социуме, которых не хватает дезадаптивным личностям. Иными словами, есть мнение о терапевтическом воздействии компьютерных игр, о способе психотерапии дезадаптации. Однако, изучение аддикции и аддиктов показывает, что это не более, чем теоретическое предположение, которое расходится с практикой. Переполненные насилием игры, в которые играют большинство аддиктов, служат усилению тревоги и дезадаптации, а не их ослаблению. Каким образом происходит это влияние, описано ниже в этой главе. Тем не менее, использование виртуальной реальности в психотерапии возможно, но только под наблюдением специалистов, с помощью специально разработанных методик и компьютерных программ. Более того, есть смысл усиленно работать в этом направлении, поскольку возможность моделирования реальности, предоставляемая современными компьютерами вполне может быть использована в целях психологической терапии и профилактики различных нарушений. Предположение о том, что высокая тревожность является одной из причин увлечения компьютерными играми и зависимости от них, очень значимо для объяснения природы самой зависимости и ее профилактики. Изучение игровой зависимости показало, что основные механизмы ее формирования основаны на потребностях в принятии роли и ухода от реальности. Нормально адаптирующийся в социуме человек не стремится к бегству от реальности, точно как и здоровая личность, адекватно оценивающая себя и других, не стремится к принятию роли другого человека или существа. Уйти от реальности, принимая чужую роль пытаются лишь дезадаптивные личности, неадекватно оценивающие себя. Поскольку высокая тревожность является критерием дезадаптации, можно предположить, что игровые аддикты изначально тревожны, т.е. этой психологической особенностью они обладают до начала увлечения компьютерными играми и формирования зависимости от них. С этой точки зрения высокая тревожность может рассматриваться как одна из причин формирования зависимости, и, если это так, можно сказать, что люди с высоким уровнем тревожности в большей мере предрасположены к увлечению компьютерными играми и попаданию в психологическую зависимость от них. Другой подход к проблеме высокой тревожности более основателен и частично доказан на основе изучения аддиктов. Здесь мы рассматриваем высокую тревожность как следствие влияния игровой компьютерной зависимости на личность человека. Нарастание увлеченности компьютерными играми ведет к тому, что ценность виртуального мира и нахождения в нем возрастает, наряду с угасанием интереса к реальности. В связи с этим человек начинает все больше времени проводить в виртуальном мире компьютерных игр и все меньше интересоваться реальным миром, более того - человек развивается в виртуальности, развивая свое "Я виртуальное", а развитие реальной личности резко затормаживается. Наряду с этим, с увеличением силы зависимости в сознании аддикта нарастает диссонанс между виртуальным миром, где "все дозволено" и реальным миром, полным опасностей. Все это ведет к тому, что человек начинает все меньше жить в реальности и все больше уходить в виртуальную реальность. Виртуальный мир компьютерной игры становится ближе для аддикта, чем реальная жизнь; реальность становится чуждой и опасной, огромной и непознаваемой по сравнению с небольшим и знакомым миром любимой игры. Адаптация к виртуальному миру растет, в то время, как в реальной жизни растет дезадаптация. Один игровой аддикт так описывает отчуждение от реальности и бегство в виртуальную реальность: "Когда я встаю из-за компьютера и выхожу на улицу, мне не хватает оружия, которое есть у меня в игре. Без него я чувствую себя беззащитным, поэтому стараюсь побыстрее прийти домой и снова сесть играть". Чувство незащищенности - признак повышенной тревожности, уровень которой возрастает с возрастанием противоречий между реальностью и виртуальной реальностьюю в сознании аддикта. Стремление уйти в виртуальный мир выступает у аддиктов как удовлетворение потребности в безопасности, как своего рода защита от реальности. Виртуальный мир компьютерных игр, в которые играют аддикты, зачастую жесток и беспощаден, настроен враждебно к виртуальному герою. Сам же герой противостоит этому миру, имея для этого все необходимое: силу, ум, знания, оружие, средства защиты и т.д. Ему приходится "убивать" компьютерных "врагов", а те, в свою очередь, пытаются "убить" его. Человек, находясь длительное время в такой среде, переносит ее законы на реальный мир: начинает чувствовать себя более уязвимым, считает, что большинство людей враждебно настроены и мир в целом является более опасным, чем есть на самом деле. Такое отношение человека к окружающему миру мы и называем высоким уровнем тревожности личности. Исходя из этого, предположение о влиянии длительного и регулярного нахождения в виртуальном мире компьютерных игр на повышение уровня тревожности личности можно считать вполне объясненным. Таким образом, мы считаем, что высокая тревожность у аддиктов - это и причина, и следствие аддикции. В том случае, если человек не обладает высокой тревожностью до начала увлечения, то на стадии аддикции тревожность станет высокой, а если у человека изначально высокая тревожность, то она станет еще выше. В этой связи логично предположить, что увлечение компьютерными играми - это гиперкомпенсация личностной тревожности: в виртуальном мире компьютерной игры человек не тревожен, поскольку он "силен, быстр и хорошо вооружен". Потребность уменьшения тревоги побуждает человека "уходить" в виртуальную реальность, в тот мир, где он сильнее всех, в отличие от мира реального. Виртуальный мир уменьшает тревогу на время игры, но после выхода из нее тревожность вновь увеличивается, более того - ее уровень становится выше исходного, т.к. каждое "вхождение" в виртуальный мир усиливает диссонанс между реальностью и виртуальным миром, усиливая дезадаптацию. Таким образом, человек попадает в замкнутый круг, точнее, спираль, каждый виток которой усиливает дезадаптацию и тревожность, что создает еще более сильную потребность в игре, а это, в свою очередь, усиливает зависимость. Итак, тревожность у компьютерных аддиктов - это не только причина и следствие длительного и регулярного нахождения в виртуальности, но такая личностная характеристика, которая является своего рода катализатором формирования и усиления психологической зависимости человека от компьютерных игр.

Исследования практических психологов показали наличие негативных отклонений в эмоциональной сфере игровых аддиктов и завышенного, по отношению к нормальному, уровня тревожности, и пришли к некоторым выводам: I. Депрессивные отклонения в сфере эмоциональных состояний обусловлены самой зависимостью и объясняются несколькими причинами: - наличие постоянной потребности в компьютерной игре и, одновременно с этим, невозможность полного удовлетворения этой потребности; - субъективное переживание аддиктами на сознательном уровне практической бесполезности увлечения компьютерными играми; - неадекватное отношение к себе в результате неконгруэнтности "Я реального" и "Я виртуального". II. Высокий уровень тревожности игровых компьютерных аддиктов является одновременно и следствием зависимости, и одной из причин ее формирования. Кроме того, уровень тревожности, как личностная характеристика, возрастая, под влиянием зависимости, стимулирует усиление зависимости и является, таким образом, главным элементом механизма формирования и усиления зависимости. Проведенное исследование является не слишком масштабным в связи с проблемой отбора "чистых" аддиктов из большого числа людей, увлекающихся компьютерными играми. Однако его результаты можно считать очень важными в понимании психологической зависимости человека от нахождения в виртуальности: злоупотребление компьютерными играми негативно влияет на личность человека, вызывая отклонения в сфере эмоциональных психических состояний и повышении уровня тревожности. Очень важным является тот факт, что рассмотренные отклонения в личностных качествах и состояниях аддиктов - результат не столько игровой зависимости, сколько длительного и регулярного нахождения человека в виртуальном мире компьютерных игр. Иными словами, отсутствие зависимости не означает отсутствие негативного влияния злоупотребления ролевыми играми на личность человека. Особенно это относится к играм, содержащим насилие, убийство, кровавые сцены, обязывающим виртуального героя к насилию ради выживания. Такие игры для большинства играющих служат поводом к неосознаваемому изменению своего отношения к миру, обществу и себе самому, что в конечном итоге приводит к усилению дезадаптации и другим негативным последствиям.

**1.3 Практические выводы психологов**

Несмотря на общую направленность данной работы - рассмотрение отрицательных сторон влияния компьютерных игр на человека, не стоит забывать о возможности использования компьютерных игр в положительных. При рассмотрении компьютерных игр и виртуальной реальности с отрицательного полюса речь идет о злоупотреблении, о излишне длительном нахождении в виртуальности, что и вызывает негативные последствия. Разумеется, это относится далеко не ко всем людям, увлекающимся компьютерными играми. По данным психологов, около 30% от увлекающихся играми злоупотребляют нахождением в виртуальности и 10% находятся на стадии психологической зависимости. Но и эти проценты очень не малы. Учитывая то, что основная часть людей, увлекающихся компьютерными играми - дети, главная задача которых на своем возрастном этапе - развитие своей личности, а не компьютерного героя, овладение знаниями, умениями и навыками, полезными в реальной жизни, а не навыками убийства и насилия, полезными в виртуальной реальности, необходимо всячески предотвращать злоупотребление нахождением в виртуальности и проводить незамедлительную, хотя бы разъяснительную, работу с людьми, попадающими в психологическую зависимость от своего увлечения. Однако разъяснительной работой не поможешь людям, уже оказавшимся в состоянии зависимости. Для психологической помощи аддиктам необходимо разработать методический инструментарий, и именно это является целью ближайших исследований в области изучения психологической зависимости человека от компьютерных игр.

**1.4 Ролевые и не ролевые игры**

Все компьютерные игры можно условно разделить на ролевые и неролевые. Это разделение имеет принципиальное значение, поскольку природа и механизм образования психологической зависимости от ролевых компьютерных игр имеют существенные отличия от механизмов образования зависимости от неролевых компьютерных игр. Итак, что мы понимаем в психологическом смысле под ролевыми компьютерными играми. Ролевые компьютерные игры - это игры, в которых играющий принимает на себя роль компьютерного персонажа, т.е. сама игра обязывает играющего выступать в роли конкретного или воображаемого компьютерного героя. Здесь очень важно различать понимание ролевой компьютерной игры в жанровой классификации компьютерных игр (RPG - Role Playing Game) и понимание этого класса игр в необходимом нам психологическом смысле. Выделение ролевых компьютерных игр из всего многообразия игр делается потому, что только при игре в ролевые компьютерные игры мы можем наблюдать процесс "вхождения" человека в игру, процесс своего рода интеграции человека с компьютером, а в клинических случаях - процесс утери индивидуальности и отождествление себя с компьютерным персонажем. Ролевые компьютерные игры порождают качественно новый уровень психологической зависимости от компьютера, нежели неролевые компьютерные игры или любые виды неигровой компьютерной деятельности. Не исключена также возможность того, что этого род зависимость может быть не менее сильна, чем зависимость от ролевых компьютерных игр. Однако мы делаем совершенно очевидное предположение о том, что психологическая зависимость от ролевых компьютерных игр является самой мощной по степени своего влияния на личность играющего. Иными словами, мы не считаем, что зависимость от ролевых компьютерных игр обгоняет компьютерные зависимости другого рода по таким показателям как сила (в смысле привязанности, "тяги" к компьютеру) и скорость образования, но предполагаем ее приоритет в смысле более глубокого влияния на психику человека Таким образом мы отбрасываем из рассмотрения игры таких жанров как логические игры (шахматы и т.д.), игры на быстроту реакции и сообразительность (Tetris, Arcanoid, Bomberman и т.п.), карточные игры (разного рода пасьянсы, покеры и т.п.), игры-имитаторы игровых автоматов. Нельзя включать в класс ролевых игр, а поэтому также необходимо отбросить из рассмотрения так называемые аркадные игры - разного рода "бегалки" и "стрелялки" (Aladdin, Cool Spot, Super Mario, Raptor и т.п.). Здесь может возникнуть резонный вопрос: почему мы не включаем аркадные игры в класс ролевых? Ведь бегающий темноволосый парень в игре Aladdin, косящий врагов и спасающий свою принцессу - это же я! Да, действительно, некоторая идентификация играющего с героем игры может происходить, однако, во-первых, игра не располагает играющего для полного "вхождения" в роль, во-вторых, игровая мотивация в данном случае, как и во всех неролевых играх, основана на азарте - главным мотивирующим фактором является не "спасение принцессы", а накопление большего количества очков, зарабатывание дополнительных "жизней", переход на следующий уровень данной игры; иными словами, играющий в большей степени ориентирован не на процесс игры, а на результат.

Исходя из этого, выделим критерии принадлежности компьютерной игры к классу ролевых игр.

1) Ролевая игра должна располагать играющего к "вхождению" в роль компьютерного персонажа и "атмосферу" игры посредством своих сюжетных и мультимедийных (графическое и звуковое оформление) особенностей.

2) Ролевая игра должна быть построена таким образом, чтобы не вызывать у играющего мотивации, основанной на азарте - накопить больше очков, побив тем самым чей-то рекорд, перейти на следующий уровень и т.д. Хотя и в любой компьютерной игре есть элемент азарта, но в ролевой игре этот фактор не должен иметь первостепенного значения.

Единственная классификация компьютерных игр, разработанная психологом, которую мы имеем на сегодняшний день - это классификация Шмелева, созданная им в 1988 году. Однако это скорее жанровая, нежели психологическая классификация компьютерных игр; кроме того мы вынуждены отметить, что она не является полной даже как жанровая - в ней отсутствуют игры типа "стратегии", которые в настоящее время получили очень большое распространение.

Предложенная ниже классификация не является всеохватывающей, полной и законченной. Однако мы надеемся на ее некоторое соответствие критерию истинности, а также на то, что эти пока еще "сырые" наработки станут одним из первых шагов к созданию полноценной психологической классификации компьютерных игр на пути к формированию теории психологического воздействия компьютерных игр.

**Выглядит она следующим образом:**

**I. Ролевые компьютерные игры.**

1. Игры с видом "из глаз" "своего" компьютерного героя.

2. Игры с видом извне на "своего" компьютерного героя.

3. Руководительские игры.

**II. Не ролевые компьютерные игры**.

1. Аркады.

2. Головоломки.

3. Игры на быстроту реакции.

4. Традиционно азартные игры.

Далее приведем некоторые пояснения к предложенной классификации.

I. Ролевые компьютерные игры. Основная их особенность - наибольшее влияние на психику играющего, наибольшая глубина "вхождения" в игру, а также мотивация игровой деятельности, основанная на потребностях принятия роли и ухода от реальности. Здесь выделяется три подтипа преимущественно по характеру своего влияния на играющего, силе "затягивания" в игру, и степени "глубины" психологической зависимости.

1. Игры с видом "из глаз" "своего" компьютерного 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 индивидульных 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 считает своими. У человека появляется мотивационная включенность в сюжет игры. Наиболее полно эти процессы рассмотрены в главе III данной работы.

2. Игры с видом извне на "своего" компьютерного героя. Этот тип игр характеризуется меньшей по сравнению с предыдущим силой вхождения в роль. Играющий видит "себя" со стороны, управляя действиями этого героя. Отождествление себя с компьютерным персонажем носит менее выраженный характер, в следствие чего мотивационная включенность и эмоциональные проявления также менее выражены по сравнению с играми с видом "из глаз". Если в случае с последними человек в критические секунды жизни своего героя может бледнеть и ерзать на стуле, пытаясь увернуться от ударов или выстрелов компьютерных "врагов", то в случае вида извне внешние проявления более умеренны, однако неудачи или гибель "себя" в облике компьютерного героя переживается играющим не менее сильно.

3. Руководительские игры. Тип назван так потому, что в этих играх играющему предоставляется право руководить деятельностью подчиненных ему компьютерных персонажей. В этом случае играющий может выступать в роли руководителя самой различной спецификации: 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 задается конкретно, а воображается играющим. В следствие этого "глубина погружения" в игру и свою роль будет существенной только у людей с хорошим воображением. Однако мотивационная включенность в игровой процесс и механизм формирования психологической зависимости от игры не менее сильны, чем в случае с другими ролевыми играми. Акцентирование предпочтений играющего на играх этого типа можно использовать при диагностике, рассматривая как компенсацию потребности в доминировании и власти.

II. Неролевые компьютерные игры. Основанием для выделения этого типа является то, что играющий не принимает на себя роль компьютерного персонажа, в следствие чего психологические механизмы формирования зависимости и влияние игр на личность человека имеют свою специфику и в целом менее сильны. Мотивация игровой деятельности основана на азарте "прохождения" и (или) набирания очков. Выделяется несколько подтипов:

1. Аркадные игры. Этот тип совпадает с аналогичным в жанровой классификации. Такие игры еще называют "приставочными", т.к., в связи с невысокой требовательностью к ресурсам компьютера, широко распространены на игровых приставках. Сюжет, как правило, слабый, линейный. Все, что нужно делать играющему - быстро передвигаться, стрелять и собирать различные призы, управляя компьютерным персонажем или транспортным средством. Эти игры в большинстве случаев весьма безобидны в смысле влияния на личность играющего, т.к. психологическая зависимость от них чаще всего носит кратковременный характер.

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 свое превосходство над машиной.

3. Игры на быстроту реакции. Сюда относятся все игры, в которых играющему нужно проявлять ловкость и быстроту реакции. 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, потребности "пройти" игру, набрать большее количество очков, может формировать вполне устойчивую психологическую зависимость человека от этого типа игр.

4. Традиционно азартные игры. Мы употребляем в названии слово "традиционные", поскольку нельзя назвать тип просто "азартными играми", т.к. практически все неролевые компьютерные игры по своей природе являются азартными. 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 и, поэтому, мы не будем акцентировать на этом внимание.

Итак, компьютерные игры в наибольшей мере позволяют человеку "войти" в виртуальность, отрешиться (минимум на время игры) от реальности и попасть в виртуальный мир. В следствие этого компьютерные игры оказывают существенное влияние на личность человека: решая проблемы "спасения человечества" в виртуальном мире, человек приобретает проблемы в реальной жизни.

**1.5.Структура и стадии формирования психологической зависимости от компьютерных игр**

В этой главе изложена структура психологической зависимости от компьютерных игр, т.е. некоторые устойчивые тенденции подъема и спада величины зависимости во времени.

По субъективному мнению 80% исследуемых, они прошли "пик" увлеченности компьютерными играми, однако продолжают увлекаться ими в настоящее время. Это подтверждают цифры, приведенные ими же: если несколько лет назад, в период максимальной увлеченности, они могли играть по 30-50 часов в неделю, а продолжительность игры могла быть до 14-18 часов, то в настоящее время они играют 20-30 часов в неделю, а продолжительность одной игры длится не более 4-5 часов. 88% испытуемых также утверждают, что в настоящее время они стали более избирательными в играх, а не играют в любую игру, как раньше; у 66% испытуемых есть особая привязанность к какой-то конкретной игре, в основном из "старых", выход которой пришелся на "пик" из увлеченности.

Исходя из этих результатов, есть основание предположить, что динамика развития компьютерной зависимости имеет следующий вид:

С начала увлечения идет этап своего рода адаптации, человек "входит во вкус", затем наступает период резкого роста, быстрого формирования зависимости. В результате роста, величина зависимости достигает некоторой точки максимума, положение которой зависит от индивидуальных особенностей личности и средовых факторов. Далее сила зависимости на какое-то время остается устойчивой, а затем идет на спад и опять же фиксируется на определенном уровне и остается устойчивой в течение длительного времени.

Убывание степени зависимости может быть связано с различными факторами. Сами игроки расценивают это как нечто связанное с процессом созревания, становления как личности, повышением образовательного уровня и жизненного опыта (возраст испытуемых 18-23 года). Большинство этих опытных игроков говорят, что вместе с взрослением произошел некий внутренний перелом, переоценка ценностей. Как можно понять из их слов, компьютер помог им противопоставить виртуальный мир, где "все дозволено", реальному, в котором живут другие люди, где есть нормы, законы и мораль, в котором придется жить и работать им самим. Однако интересным является тот факт, что даже после осознания практической бесполезности игровой деятельности, человек не может полностью отказаться от нее, что говорит в пользу довольно высокой устойчивости психологической зависимости от компьютерных игр, хотя ее "глубина" и сила влияния на человека после прохождения "кризиса" уже не так существенны.

На основании предложенной динамики игровой зависимости можно выделить четыре стадии развития психологической зависимости от компьютерных игр, каждая из которых имеет свою специфику. Применительно к этому аспекту напомним, что все теоретические выкладки основаны на изучении влияния ролевых компьютерных игр, однако возможность их распространения на другие игры и виды компьютерной деятельности не исключена.

1. Стадия легкой увлеченности. После того, как человек один или несколько раз поиграл в ролевую компьютерную игру, он начинает "чувствовать вкус", ему начинает нравится компьютерная графика, звук, сам факт имитации реальной жизни или каких-то фантастических сюжетов. Кто-то всю жизнь мечтал пострелять из ручного пулемета, кто-то - посидеть за рулем Ferrari или за штурвалом боевого истребителя. Компьютер позволяет человеку с довольно большой приближенностью к реальности осуществить эти мечты. Начинает реализовываться неосознаваемая потребность в принятии роли. (более подробно механизмы формирования зависимости описаны в главе III) Человек получает удовольствие, играя в компьютерную игру, чему сопутствуют положительные эмоции. Природа человека такова, что он стремится повторить действия, доставляющие удовольствие, удовлетворяющие потребности. В следствие этого человек начинает играть уже не случайным образом очутившись за компьютером, стремление к игровой деятельности принимает некоторую целенаправленность. Однако специфика этой стадии в том, что игра в компьютерные игры носит скорее ситуационный, нежели систематический характер. Устойчивая, постоянная потребность в игре на этой стадии не сформирована, игра не является значимой ценностью для человека.

2. Стадия увлеченности. Фактором, свидетельствующим о переходе человека на эту стадию формирования зависимости является появление в иерархии потребностей новой потребности - игра в компьютерные игры. На самом деле новая потребность лишь обобщенно обозначается нами как потребность в компьютерной игре. На самом деле структура потребности гораздо более сложная, ее истинная природа зависит от индивидуально-психологических особенностей самой личности. Иными словами, стремление к игре - это, скорее, мотивация, детерминированная потребностями бегства от реальности и принятия роли. Игра в компьютерные игры на этом этапе принимает систематический характер. Если человек не имеет постоянного доступа к компьютеру, т.е. удовлетворение потребности ,возможны достаточно активные действия по устранению фрустрирующих обстоятельств.

Мисюков Кирилл провел теоретическую часть, составили анкету для выявления компьютерной зависимости в 7-8 классах:

1. играете ли вы в компьютерные игры?
2. сколько времени вы затрачиваете на игры?
3. какие компьютерные игры предпочитаете?

А – где вы принимаете роль персонажа на себя

Б – где видите себя со стороны

В – игры на быстроту реакций

Г – головоломки

1. волнуетесь ли вы если не удаётся выиграть?

Результаты показали, что в 7-8 классах 90% из опрошенных играют в компьютерные игры. Из них за компьютерными играми:

30% - играют до 1 часа.

50% - от 1 часа и более.

10% - более 3 часов в день.

Девочки предпочитают такие игры, как головоломки и на быстроту реакций. Мальчики предпочитают играть в ролевые игры. На вопрос: “волнуетесь ли вы если не удаётся выиграть? ” 10% опрошенных ответили – да.



**Вывод**

Изученная нами тема является в современном обществе актуальной. Учащиеся и подростки, как показали исследования, подвержены компьютерной зависимости. Итогом нашей работы мы хотим провести в 7 и 8 классах разъяснительный классный час о вреде компьютерных игр на тему “компьютер друг или враг”. Рекомендуем школьной администрации усилить просветительную работу среди учащихся, родителей и педагогов.

# **Использованная литература**

# Ю. Д. Бабаева, “Одарённый ребёнок за компьютером”, М.: Скамрус, 2003.

# С. В. Косарецкая “О неформальных объединениях молодёжи” М.: Владос, 2004.

# С. А. Фридман “Человек. Характер и поведение” М.: Мнемозина, 2003

# О. Шевнина , “Если ребёнок интересуется только компьютерными играми”, М.: Эксмо, 2003.

# 5) “Школьный психолог” № 17, 2004, “Детская болезнь”