

ФГУЗ Всероссийский центр экстренной и радиационной медицины
им.А.М.Никифорова МЧС России

РЫБНИКОВ В.Ю., ЛИТВИНЕНКО О.В., ЮРЕНКОВА В.А.

**ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ДЕТЕРМИНАНТЫ КОМПЬЮТЕРНОЙ
ИГРОВОЙ ЗАВИСИМОСТИ И ОСОБЕННОСТИ
ЕЕ ПСИХОПРОФИЛАКТИКИ**

**Санкт-Петербург
2009**

Психологические детерминанты компьютерной игровой зависимости и особенности ее профилактики / Рыбников В.Ю., Литвиненко О.В., Юренкова В.А. – Вып.2. - СПб., ФГУЗ Всероссийский центр экстренной и радиационной медицины им.А.М.Никифорова МЧС России, 2009. – 121 с.

В монографии представлены научно обоснованные, целостные представления о современном состоянии проблемы зависимого от компьютера поведения личности. Работа содержит аналитический обзор имеющихся теоретических и практических подходов к проблеме зависимого поведения, а также результаты исследований авторов по оценке распространенности игровой зависимости у различных групп населения мегаполиса и выявлению психологических особенностей личности, детерминирующих формирование игровой компьютерной зависимости.

Монография предназначена для широкого круга специалистов – психологов, педагогов, работников социальных служб, управленческих кадров областных и районных администраций.

Рецензенты:

доктор медицинских наук профессор В.И. Евдокимов
(Всероссийский центр экстренной и радиационной медицины им. А.М. Никифорова МЧС России);
доктор психологических наук профессор В.Н. Машков
(Санкт-Петербургский государственный университет)

ISBN 978-5-904030-56-8

© Коллектив авторов, 2009

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	4
Часть 1. КОМПЬЮТЕРНАЯ ИГРОВАЯ ЗАВИСИМОСТЬ: ТЕЗАУРУС, ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ТЕОРИИ И МЕХАНИЗМЫ ФОРМИРОВА- НИЯ, ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИЗУЧЕНИЯ	6
1.1. Компьютерная игровая зависимость (феноменология, терминология, механизмы формирования, особенности проявлений), ее влияние на психику и возможные негативные последствия.....	6
1.2. Специфика и типы компьютерных игр, психологическая классифика- ция компьютерных игр	13
1.3. Структура и стадии формирования психологической зависимости от компьютерных игр.....	18
1.4. Механизмы формирования психологической зависимости от ролевых компьютерных игр.....	26
1.5. Интернет игровая зависимость: особенности и механизмы форми- рования, формы проявления.....	30
Часть 2. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ИССЛЕ- ДОВАНИЕ ПРОБЛЕМЫ	38
2.1. Объем и условия проведения исследования.....	38
2.2. Психологические методики изучения особенностей личности.....	41
2.3. Оценка распространенности компьютерной игровой зависимости, ее возрастные и психологические особенности.....	51
2.4. Результаты оценки психологических особенностей личности подро- стков с компьютерной игровой зависимостью.....	64
2.5. Обоснование рекомендаций по психопрофилактике компьютерной игровой зависимости у детей и подростков.....	89
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	98
ВЫВОДЫ	100
ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ	103
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.....	104
ПРИЛОЖЕНИЕ.....	118

ВВЕДЕНИЕ

В последние годы в развитых странах мира и России отмечается резкое увеличение числа лиц с аддиктивным поведением (от лат. addictus - зависимый, пристрастившийся к чему-либо, полностью преданный, поработанный, лишенный), что факт представляет серьезную угрозу национальной безопасности и психическому здоровью нации.

Одной из социально опасных аддиктивных форм поведения является компьютерная зависимость, которая обуславливает развитие психопатологических изменений личности и ведет к нарушениям социальных норм поведения, межличностным и внутриличностным конфликтам, вовлечению человека в асоциальное и преступное поведение.

В настоящее время все более значительным становится информационный рынок (компьютерный рынок, рынок телекоммуникаций, информационно-телекоммуникационных технологий, программных продуктов и знаний, рынок информационных услуг), что неизбежно приводит в широкомую использованию компьютеров во всех сферах жизнедеятельности населения развитых стран. Практически в каждой семье сегодня имеется компьютер – это самый аддиктивный агент (зависимый), включающийся в информационно – энергетическую сферу человека.

Наиболее сильная из всех компьютерных зависимостей – это зависимость к компьютерным играм, поскольку события в компьютерных играх не повторяются и происходят динамически, а сам процесс игры непрерывен. До окончания любой игры существуют логические стадии, жестко связанные друг на друге, что заставляет ребенка или подростка не отвлекаться, воспринимать игру как единый процесс. Полное погружения в игры создается эффект виртуальной реальности. Именно это свойство компьютерных игр не позволяет игроголику (геймеру) прервать процесс преодоления сложных задач поставленных именно перед ним, для выполнения каких-либо «неинтересных» обязательств в реальной жизни.

Психологические детерминанты компьютерной игровой зависимости и особенности ее профилактики / Рыбников В.Ю., Литвиненко О.В., Юренкова В.А. – СПб., ФГУЗ Всероссийский центр экстренной и радиационной медицины им.А.М.Никифорова МЧС России, 2008. - 91 с.

Авторы:

Рыбников Виктор Юрьевич, доктор психологических наук, доктор медицинских наук, профессор, заместитель директора по научной и учебной работе ФГУЗ ВЦЭРМ им. А.М. Никифорова МЧС России;

Литвиненко Ольга Владимировна, депутат Законодательного собрания Санкт-Петербурга;

Юренкова Виталия Александровна, кандидат психологических наук, доцент, заместитель начальника кафедры социальной психологии Санкт-Петербургского университета МВД России.

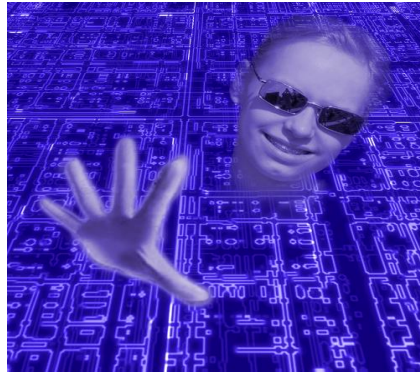
Формат 60x80 1/8. Тираж – 300 экз.

Объем усл.печ.л.- 6,0. Заказ N018-25

Подписано к печати 10.01.2009г.

Отп. 10.01.2009г. с оригинал-макета в ООО «Политехника-сервис»

Адрес: 191011, Санкт-Петербург, ул.Инженерная, 6

13
14

Увлечение компьютерными играми – это не пристрастие к какой-либо одной игре, поскольку это скорее психологическая «цепная реакция». Пройдя одну игру в каком-либо наиболее понравившемся жанре, игроголик ищет другие игры в этом же жанре, сделанные в идентичной стилистике и не уступающие по психологическому напряжению. Дальше – стремление пройти все игры этого типа. Многие игры имеет совмещенные игровые жанры, что подталкивает ребенка (подростка) к переходу к другим типам игр.

Представленная монография позволяет сформировать научно обоснованные представления о современном состоянии проблемы зависимого от компьютера поведения личности. Она содержит аналитический обзор теоретических и практических подходов к проблеме зависимого поведения, а также результаты исследований авторов по оценке распространенности игровой зависимости у различных групп населения мегаполиса и выявлению психологических особенностей личности, детерминирующих формирование игровой компьютерной зависимости.

ЧАСТЬ 1. КОМПЬЮТЕРНАЯ ИГРОВАЯ ЗАВИСИМОСТЬ: ТЕ- ЗАУРУС, ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ТЕОРИИ И МЕХАНИЗМЫ ФОРМИ- РОВАНИЯ, ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИЗУЧЕ- НИЯ

1.1. Компьютерная игровая зависимость (феноменология, терминология, механизмы формирования, особенности проявлений), ее влияние на психику и возможные негативные последствия

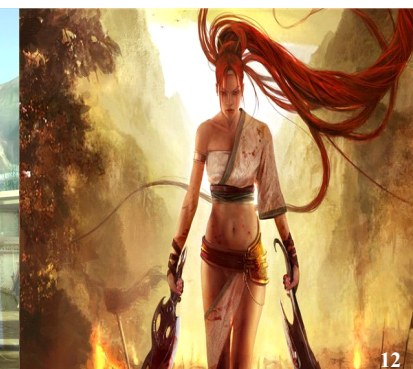
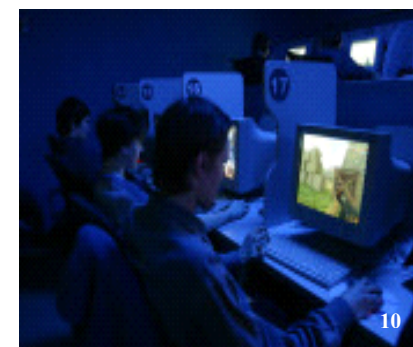
Компьютерная игровая зависимость относится к одной из наиболее молодых и наименее изученных форм патологических зависимостей или так называемых болезней зависимости, куда также включают алкоголизм, наркоманию, табакокурение, пристрастие к азартным играм – игровую зависимость и т.д.[19,36,94].

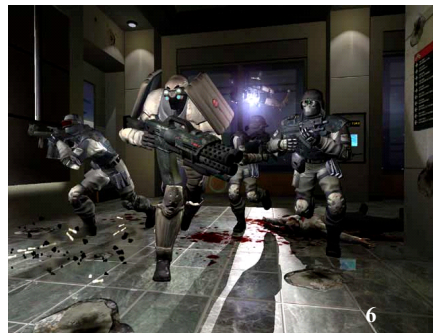
«Addictus» (аддиктус) – это юридический термин, которым называют человека подчиняющегося, осужденного; «аддиктус» - тот, кто связан долгами. Следовательно, зависимым поведением называется глубокая, рабская зависимость от некоей власти, от непреодолимой вынуждающей силы, которая обычно воспринимается и переживается как идущая извне, будь то наркотики, сексуальный партнер, пища, деньги, власть, азартные или компьютерные игры.

Как справедливо отмечает в своих работах Демирчоглян Г.Г.[39] все эти типы поведения питает мощная сила подсознания, что придает им такие качества, как непреодолимость влечения, требовательность, ненасытность, импульсивная безусловность выполнения.

Зависимое поведение характеризуется широким спектром патологии различной степени тяжести - от поведения, граничащего с нормальным, до тяжелой психологической и биологической зависимости.

По данным многих авторов, болезням зависимости свойственны следующие признаки:





- синдром психической зависимости (навязчивое влечение, психический комфорт в период потребления, будь то наркотик, алкоголь или компьютерная игра);

- синдром физической зависимости (компульсивное влечение, потеря контроля над дозой, абстинентный синдром, физический комфорт в интоксикации);

- синдром измененной восприимчивости организма к действию данного раздражителя (защитные реакции, устойчивость к нему, форма потребления).

За последнее десятилетие именно проблема компьютерной игровой зависимости становится все более актуальной, это тесно связано с широким распространением компьютеров в быту, профессиональной деятельности, досуге населения.

Изобретение компьютеров послужило переломным моментом в развитии многих отраслей промышленности, на порядок повысило мощь и эффективность военной техники, внесло множество прогрессивных изменений в работу средств массовой информации, систем связи, качественно изменило принцип работы банков и административных учреждений. [40,41,52].

Компьютеры стремительно внедряются в человеческую жизнь, занимая важное место в нашей жизни и сознании. Современный человек начинает взаимодействовать с компьютером уже с раннего детства и постоянно - дома, в образовательном учреждении (дошкольного типа, школе, колледже, вузе), на работе, в машине и, даже, в самолете.

Современные темпы компьютеризации значительно превышают темпы развития всех других отраслей промышленности и производства. Без компьютеров и компьютерных сетей не обходится сегодня ни одна сфера бизнеса, промышленности, образования, науки, медицины и техники.

В связи с этим появились публикации о компьютерной зависимости, однако зачастую имеется ввиду не патологическая зависимость, а именно не возможность выполнять работу без компьютера.

Вместе с появлением компьютеров появились и компьютерные игры,

которые сразу же нашли массу пользователей и поклонников. С совершенствованием компьютеров совершенствовались и компьютерные игры, привлекая все больше и больше людей.

На сегодняшний день компьютерная техника достигла такого уровня развития, что позволяет программистам разрабатывать очень реалистичные игры с хорошим графическим и звуковым оформлением.

С каждым скачком или этапом развития компьютерных технологий неуклонно растет количество людей, которых в народе называют «компьютерными фанатами» или «геймерами» (от английского «game» - игра).

По мнению В.В.Зайцева [53,54], основной деятельностью этих людей является игра на компьютере, круг социальных контактов у них очень узок, вся другая деятельность направлена лишь на выживание, на удовлетворение физиологических потребностей, а главное - на удовлетворение потребности в игре на компьютере.

Разумеется, в полной мере эта характеристика подходит лишь для людей на самом деле фанатически увлекающихся компьютерными играми, когда увлеченность близка к патологии или психологической зависимости.

В связи с тем, что количество людей, попадающих в эту зависимость, растет с каждым днем, этот вопрос, как отмечает С.А. Шапкин [135], требует изучения со стороны психологической науки.

Сегодня в обществе формируется целый класс фанатов компьютерных игр [133]. Многим, из которых увлечение компьютером отнюдь не идет на пользу, а некоторые серьезно нуждаются в психологической помощи. Большая часть представителей этого класса - люди с психологическими проблемами. Им характерны: отсутствие общения, комплексы, неудовлетворенность собой, и, как следствие, потеря смысла жизни и нормальных человеческих ценностей. Единственной ценностью для них является компьютер и все, что с этим связано.

Компьютерная зависимость (как и любая другая) - форма ухода от реальности. Реальности, которая травмирует и которую сложно предсказать, где

154. Custer R.L. Soft signs of pathological gambling / R.L. Custer, L.F. Custer // The Fifth National Conference on Gambling, Lake Tahoe, Nevada, 1981.
155. Greenfield D.N. Virtual Addiction: Help for Netheads, Cyberfreaks, and Those Who Love Them. – Oaclfndm : New Harbinger Publ., 1999.
156. Griffiths M. Exercise addiction: a case study// Addiction Research, 1997. v.5 (2). P.161-168.
157. Shotton M.A. Computer Addiction? A Study of Computer Dependency. - London: Taylor and Francis, 1989.
158. Wildman R.W. Pathological gambling: Marital-familial factors, implications, and treatments / R.W. Wildman // J. Gambling Studies. – 1989. - Vol. 5. – P. 293–301.
159. Young K.S. Caught in the Net: How to Recognize the Signs of Internet Addiction – and a Winning Strategy for Recovery. – N.Y. [et al.]: John Wiley & Sons, 1998 // www.netaddiction.com/infidelity_online.htm
160. Kaplan E.L., & Meier P. (1958). Nonparametric estimation from incomplete observations. Journal of the American Statistical Association, 53, 457-481.
161. Kaplan I.Y., Kozlov A.A. Somatic and Neurological Complications in Drug Addicts. // J. European Psychiatry. - 2000, Oct.-Vol.15. - Suppl.2 - P. 436.
162. Miller W. Addictive behaviours: treatment of alcoholism, drug abuse? Smoking and obesity. Oxford etc: Pergamon press, 1984, 353p.
163. Rogers C.K. Client-centered therapy.–Boston: Houghton, 1951.-572 p.

141. Янг К.С. Диагноз - интернет-зависимость // Мир Internet. - 2000. - №2. - С. 24-29.
142. Althen M. Peng! Du bist tot. Der Preis der Virtualisierung: Nicht nur Gewalt erzeugt Gewalt // Frankfurter Allgemeine Zeitung. 2002. Nr. 104.
143. Anderson C. A. An Update on the Effects of Playing Violent Video Games // J. of Adolescence. 2004. Nr. 27.
144. Calvert S. L. The Social Impact of Virtual Reality // Handbook of Virtual Environment Technology. Hillsdale, 2002.
145. Dill K. E., Dill J. C. Video Game Violence: a Review of the Empirical Literature // Aggression and Violent Behavior. 1998. Vol. 3, nr. 4.
146. Gentile D. A. et al. The Effects of Violent Video Game Habits on Adolescent Hostility, Aggressive Behaviors, and School Performance // J. of Adolescence. 2004. Nr. 27.
147. Kirsh S. J. The Effects of Violent Video Games on Adolescents. The Overlooked Influence of Development // Aggression and Violent Behavior. 2003. Nr. 8.
148. Krahe B., Möller I. Playing Violent Electronic Games, Hostile Attributional Style, and Aggression-Related Norms in German Adolescents // J. of Adolescence. 2004. Nr. 27.
149. Berkson J. Application of the Logistic Function to Bio-Assay // Journal of the American Statistical Association. - 1944. - 39. - P. 357-365.
150. Glicksman M. et al. Cognitive style and the Perky effect // Percept. Mot. Skills. - 1976. - Vol. 42. - №2. - P. 432-434
151. Greenfield D.N. Virtual Addiction: Help for Netheads, Cyberfreaks, and Those Who Love Them. - Oaclndm : New Harbinger Publ., 1999.
152. Davis D., Berenson D., Steinglass P., Davis S. The adaptive consequences of drinking // Psychiatry. - 1974. - № 37. - P. 209 - 215.
153. Custer R.L. Profile of pathological gambler / R.L. Custer // J. Clin. Psychiatr. - 1984. - Vol. 45. - P. 35.

приходится строить отношения с разными людьми - и с симпатичными нам, и не очень. Реальность чревата конфликтами и разочарованиями, болезненными провалами и горькими потерями [61]. Поэтому еще не научившемуся существовать во взрослом жестком мире подростку и кажется, что компьютер, виртуальная жизнь - идеальный выход.

Зависимость от компьютера осознают окружающие ребенка друзья, родственники, знакомые, но отнюдь не он сам, что очень схоже с любым другим видом зависимости [46].

Основными критериями, определяющими начало компьютерной зависимости, можно считать:

- беспричинное возбуждение или вялость, частые и резкие перепады настроения;
- болезненная и неадекватная реакция на критику;
- нарастающая оппозиционность к родителям, старым друзьям, значительное эмоциональное отчуждение;
- ухудшение внимания и памяти;
- снижение успеваемости, отмечаются систематические прогулы занятий;
- ограничение общения с родственниками, друзьями, любимым человеком;
- значительное изменение круга общения, подозрительные контакты, телефонные звонки, встречи;
- уход от участия в делах, которые ранее были интересны, отказ от хобби;
- пропажа из дома ценностей или денег, появление чужих вещей;
- появляющиеся лживость и изворотливость;
- неопрятность, неряшливость (не характерные ранее);
- приступы тревоги, страха, депрессии.

С помощью компьютера перед подростком открывается новый мир бесчисленного количества возможностей и интересов, который «отключает» его

от реального мира, «переключая» его на себя. Психологическая невозможность совладать с желанием насытиться новой информацией, и есть компьютерная зависимость.

Компьютерные игры на первый взгляд безобидны, однако они могут вызывать такую же зависимость, как азартные игры и наркотики, и лечение этой зависимости настолько же сложно. К такому мнению пришел Кит Бэккер, директор амстердамской организации Smith & Jones Addiction Consultants.

С января 2008 года Бэккер уже лечил от игровой зависимости 20 человек в возрасте от 13 до 30 лет. У некоторых из них наблюдался абстинентный синдром, выразившийся в том, что они начинали дрожать и потеть при виде компьютера. «Мы видим детей, которые не умеют общаться с людьми лицом к лицу из-за того, что в последние три года они через компьютер общались с кем-то где-нибудь в Корее. Их социальные контакты полностью разрушены», - говорит Бэккер.

Болезнь может начаться с игровой приставки Game Boy, которую, возможно, дали ребенку родители, чтобы отвлечь его от телевидения. Затем привязанность может принять более сложные формы. По словам Бэккера, признаки зависимости наблюдаются даже у восьмилетних детей. В 2005 году в Китае была открыта аналогичная клиника для подростков, «больных» компьютерной игровой зависимостью.

По мнению многих исследователей в этой области [53,54,61,62,84], подростка привлекает в игре:

- отсутствие ответственности;
- наличие собственного (интимного) мира, в который нет доступа никому, кроме него самого;
- реалистичность процессов и полное абстрагирование от окружающего мира;
- возможность исправить любую ошибку путем многократных попыток;

129. Ханин Ю.Л. Исследование тревоги в спорте / Ю.Л. Ханин // Вопр. психологии. – 1978. – №6. – С. 94–106.
130. Хрусталева Н.С. Психологическая помощь в кризисных ситуациях /Н.С. Хрусталева. – СПб.: Питер, 2006. – 165 с.
131. Что нас ждет в ближайшее время в мире 3D графики? или NV10/TNT3 и Napa/Voodoo4 как индикаторы прогресса, 1999.
132. Шайдулина А.Ф. Зависимость от компьютерных игр - как одна из форм компьютерной зависимости / А.Ф. Шайдулина // Сибирский вестник психиатрии и наркологии. – Томск, 2003. – №3. – С 73–75.
133. Шайдулина А.Ф. Особенности клиники и лечения пациентов с патологической склонностью к азартным играм и компьютерной зависимостью: Автореф. дис. ... канд. мед. наук. - СПб.: С.-Петерб. науч.-исслед. психоневрол. ин-т им. В.М. Бехтерева, 2004. - 20 с.
134. Шапкин С.А. Компьютерная игра: новая область психологических исследований // Психол. журн. – 1999. - Т. 20, №1. - С. 86-102.
135. Шуленина Н.С. Морфофункциональное и психофизиологическое состояние учащихся при углубленном использовании компьютерных технологий в учебном процессе: автореф. дис. ... д-ра мед. наук / Шуленина Н.С. - Н. Новгород, 2001. - 44 с.
136. Щербаков В. Изучение влияния компьютерных игр на эмоциональное развитие учащихся / В. Щербаков // Научное творчество молодежи: материалы ... конф. - Анжеро-Судженск, 2001.-Ч.4.-С.54–56.
137. Эльконин Д.Б. Психология игры. М., 1978.
138. Юнкеров В.И. Основы математико-статистического моделирования и применения вычислительной техники в научных исследованиях. - СПб, 2000. - 140 с.
139. Юнкеров В.И., Григорьев С.Г. Математико-статистическая обработка данных медицинских исследований. - СПб., 2002. - 265 с.
140. Ялтонский В.М., Сирота Н.А. Мотивационная терапия // Наркология.- 2003. - №4. - С.41-44.

117. Съедин Ю.В. Аддиктивное поведение личности компьютерных игроков и пути его коррекции: учеб. пособие / Ю.В. Съедин; Ставроп. гос. пед. ун-т. - Ставрополь: Сервисшкола, 2005. - 60 с.
118. Степанова М.И. Как обеспечить безопасное общение с компьютером // Нар. образование. - 2003. - № 2. - С. 145-151.
119. Степанова М.И. Ребенок и компьютер глазами медика / М.И. Степанова // Биология в шк. - 2002. - № 7. - С. 21-24.
120. Фатхутдинова Л.М. Влияние занятий за компьютером на состояние здоровья школьников г. Казани / Л.М. Фатхутдинова, А.Г. Долодаренко, Л.Т. Гараева // Казан. мед. журн. - 2005. - № 5. - С. 308-312.
121. Фельдштейн Д.И. Психологические основы формирования нравственных качеств личности в подростковом возрасте. // Автореф. дисс. канд. псих. наук. - Душанбе, 1969. - 22 с.
122. Фельдштейн Д.И. Трудный подросток. - Душанбе, 1972. - 184 с.
123. Фельдштейн Д.И. Психологические основы общественно полезной деятельности подростков. - М., 1981. - 224 с.
124. Фельдштейн Д.И. Психология становления личности. - М., 1994. - С. 120-132.
125. Филимоненко Ю.И. Методика попарных сравнений / Ю.И. Филимоненко, В.Ю. Рыбников, Ю.И. Горский. - М.: Воениздат, 1994. - 25с.
126. Филимоненко Ю.И. Экспресс-методика для оценки эффективности ауто-тренинга и прогноза успешности деятельности человека / Ю.И. Филимоненко, А.И. Юрьев, В.М. Нестеров // Экспериментальная и прикладная психология. Личность и деятельность: вып.11. -1982.-С.52-63.
127. Фомичева Ю.В., Шмелев А.Г., Бурмистров И.В. Психологические корреляты увлеченности компьютерными играми // Вестник МГУ. Сер 14. Психология. 1991. №3. С. 27-39.
128. Фром Эрих. Анатомия человеческой деструктивности. - Республика, 1994.

➤ возможность самостоятельно принимать (любые) в рамках игры решения, вне зависимости от того к чему они могут привести.

Несмотря на то, что стремления, возникающие при компьютерной зависимости, изначально несут положительные аспекты, данный тип зависимости, как и любая другая аддикция, ведет к деградации личности, разложению социального статуса, потере собственного «Я», ухудшению психологического здоровья, возбуждению внутренних раздражителей и возникновению агрессии, замкнутости.

По мнению В.В.Зайцева [54], единственным на настоящий момент проверенным способом не дать подростку оказаться в зависимости от компьютерных игр - это привлечь его в процессы, не связанные с компьютерами, чтобы электронные игры и процессы не стали заменой реальности. Необходимо показать растущему человеку, что существует масса интересных способов свободного времяпровождения помимо компьютера, которые не только позволяют пережить острые ощущения, но также тренируют тело и нормализуют психологическое состояние. Наша с вами задача организовать досуг ребенка так, чтобы оградить его от негативного воздействия информационных технологий, в том числе и компьютера.

Виртуальная реальность - это нематериальность воздействия, условность параметров и эфемерность, - это не есть жизнь, это лишь вторичная часть жизни, это параллельный, но не основной процесс. Нет смысла игнорировать компьютерные возможности, необходимо их использовать по мере необходимости, а развлечения в виде компьютерных игр, необходимо сопрягать с реальными активными действиями в реальном мире.

По данным многих авторов, в России число детей, проводящих время перед монитором компьютера дома или в компьютерном клубе, с каждым днем становится все больше и больше. Еще несколько лет назад, во времена Советского Союза достаточно широко была развита инфраструктура так называемого детского и молодежного досуга. Кружки, секции, дома творчества, дома юных техников - их было столько, что в детской среде существовал ус-

тойчивый стереотип: не ходить куда после школы - аномалия. Сегодня количество таких мест значительно уменьшилось, они стали платными или ребенок о них попросту ничего не знает. И постепенно становится уже исключением - ребенок, занимающийся какой-либо деятельностью, помимо учебы. Ситуация перевернулась. Но современный ребенок и подросток не может сидеть на месте, ничего не делая, ни чем не занимаясь. И тут появляются компьютерные клубы. Хотя это и платная услуга, но для родительского кармана приемлемо, зато это позволяет обрести ребенку свое увлечение, досуг и т.д.

Перечислять бессмысленно, понятно, что появился новый вариант «кружка». Отличие только в том, что клубное времяпровождение по большому счету бессмысленно: кроме затрат, потерянного времени и минутного интереса это ничего не развивает и не открывает нового. Реакцию можно развивать не только в виртуальных гонках, моторику руки отрабатывать не только на монстрах, ориентацию в пространстве - не только в мрачных подземельях или инопланетных лабиринтах. Есть способы другие, но для этого надо что-то организовывать, устраивать, а этим в современной школе никто не хочет заниматься. В связи с этим растет количество компьютерных клубов.

В.Н.Новосельцев [94] в своей статье «Компьютерные игры: детская забава или педагогическая проблема?» отмечает, что «Я не противник игр, сам люблю иногда часик - другой побегать- «пострелять». Но при этом меня всегда очень раздражает, когда я слышу со стороны учителей: «Ах, эти игры!» Извините, а что вы можете предложить взамен, чем ребенка увлечь, чтобы он завтра пошел не в клуб, а к вам? Ничем? Тогда что воздух сотрясать? Сегодняшняя ситуация с компьютерными играми - это не только социальный, технологический, возрастной феномен. Это еще достаточно серьезный педагогический вопрос. Проблема, свидетельствующая о полном бессилии взрослых, которым остается только разводить руками, потому что сделать они ничего не могут».

106. Рыбников В.Ю. Девиантное поведение несовершеннолетних и кризисно-реабилитационная психолого-психиатрическая помощь / В.Ю. Рыбников // Ювенальная юстиция и профилактика правонарушений: материалы междунар. науч. конф. - СПб., 1999. - С. 179-180.
107. Рыбников В.Ю. Психологическое прогнозирование надежности деятельности специалистов экстремального профиля: Дис. ... д-ра психол. наук / С.В. Рыбников. - СПб., 2001. - 427 с.
108. Рыбников В.Ю. Методы оценки психологического состояния лиц с наркотической (героиновой) зависимостью. Учебно-методическое пособие / В.Ю. Рыбников, Г.И. Григорьев, С.В. Мизерас и др. - СПб.: МИРВЧ-ВМедА, 2004. - 50с.
109. Рыбников В.Ю. Кризисно-реабилитационная помощь при наркоманиях / В.Ю. Рыбников, Г.И. Григорьев // Вестник Санкт-Петербургского университета МВД России. - 2004. - № 18. - С. 40-51.
110. Савватеева С.С. Состояние аккомодационного аппарата глаза детей 6 лет в процессе двукратных занятий в день с использованием ПЭВМ / С.С. Савватеева, К.С. Шишкина // Новые исследования. - 2003. - № 1. - С. 105-110.
111. Смирнов А. Обратная сторона дисплея / А. Смирнов // Директор шк. - 1995. - № 6. - С. 35-38.
112. Складневский Е. Интернет-зависимость как способ существования белковых тел / Е. Складневский // Семья и школа. - 2004. - № 9. - С. 22-23.
113. Советная Н.В.
114. Соколов А. Интернет-зависимость / А. Соколов // Вы и ваш компьютер. - 2003. - № 10. - С. 26-28.
115. Сугутская Г.Д. Виртуальная реальность и виртуальная зависимость / Г.Д. Сугутская // Виртуал. реальность. - 2003. - Вып. 3. - С. 47-50.
116. Суходольский Г.В. Основы математической статистики для психологов / Г.В. Суходольский. - Л.: Изд. ЛГУ, 1972.

95. Опросы «Интернет в России» / Россия в Интернете. Вып. 17. Осень 2006 г. [Электронный ресурс]: база данных Фонда общественного мнения.
96. Ольшанский В.Б. Личность и социальные ценности. - Социология в СССР, т.1. - М., 1966.
97. Осипова А.А. Общая психокоррекция. учебное пособие. М.: СФЕРА, 2002. - 510с.
98. Павловский В.В. Компьютерная игра как фактор, влияющий на уровень ситуативной (реактивной) агрессии // Вестн. Гуманит. ин-та Дальневост. гос. мор. акад. - 2000. - Вып. 1. - С. 84-85.
99. Петроченков А. Персональный компьютер и здоровье школьников // Учитель. - 2002. - № 5. - С. 51-55.
100. Пивоваров Ю.П. Влияние электромагнитного излучения компьютера на здоровье и профилактика его вредного воздействия / Ю.П. Пивоваров, И.Е. Чернозубов // Мед. помощь. - 2002. - № 5. - С. 43-46.
101. Попова Н.М. Интернет-аддикция как социально-психологический феномен в подростковом возрасте / Н.М. Попова // Профилактика аддиктивных состояний в детско-подростковом возрасте: сб. материалов всерос. конф. с междунар. участием. - Томск, 2003.- С. 173-180 .
102. Реан А.А. Психологические проблемы самореализации личности. Вып.2 / Под ред. А.А. Реана, Л.А. Коростылевой. - СПб.: Издательство С. - Петербургского университета, 1998 - 264 с.
103. Решетников М.М. Организационно-методические вопросы реформ в российской психотерапии // Хайгл-Эверс А., Хайгл Ф. и др. Базисное руководство по психотерапии. – СПб., Восточно-Европейский институт психоанализа совместно с изд. «Речь», 2002.
104. Решетников М.М. Психотерапия как концепция и как профессия // Вестник психотерапии. - 2003. - № 9(14). - С. 7-21.
105. Рыбников В.Ю. Автоматизированная система «Оперативный контроль состояния» / В.Ю. Рыбников, Д.А. Завалишин. - СПб.: НИЦЯБП, 1998. - 30 с.

Таким образом, компьютерная игровая зависимость относится к одной из наиболее молодых и наименее изученных форм патологических зависимостей.

1.2. Специфика и типы компьютерных игр, психологическая классификация компьютерных игр

Все компьютерные игры можно условно разделить на ролевые и неролевые. Это деление 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 (фото 6).

Ролевые компьютерные игры - это игры, в которых играющий принимает на себя роль компьютерного персонажа. Сама игра обязывает играющего выступать в роли конкретного или воображаемого компьютерного героя [61].

Выделение ролевых компьютерных игр из всего многообразия игр делается потому, что только при игре в ролевые компьютерные игры можно 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.

Выделяют следующие 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.

Необходимо также сделать некоторое допущение относительно игровых жанров, которые мы несколькими абзацами выше отсеяли из рассмотрения в качестве ролевых. Дело в том, что игры из этих жанров при известном мастерстве разработчиков можно выполнить в соответствии с обозначенными критериями принадлежности к ролевым играм. К примеру – игра, основой которой является «пазловая» игра (от англ. Puzzle - головоломка), имеющая сюжет и хорошее мультимедийное оформление, в связи с чем мотивация решения загадок уходит на второй план по отношению к процессу их поиска в условиях разветвленной сюжетной линии. Вид «из глаз» еще более усиливает «вхождение» в «атмосферу» игры.

Исходя из изложенных аргументов в пользу принадлежности такого рода игр к классу ролевых, но, принимая во внимание их отношение к жанрам, исключенным из класса ролевых игр, назовем их условно ролевыми компьютерными играми и все же отнесем к классу ролевых. Также условно ролевыми будем считать большинство спортивных игр.

По мнению Ю.М.Евстигнеевой [49], разделение игр на ролевые и неролевые может лечь в основу психологической классификации компьютерных игр. Разработка последней является одной из первоочередных задач научных поисков в данной области, т.к. может послужить отправной точкой дальнейших исследований и лечь в основу базиса теории влияния компьютерных игр на психику человека.

В литературе описывается классификация компьютерных игр, разработанная в 1988 году психологом Шмелевым. На наш взгляд это 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.

85. Мизерас С.В. Кризисно-реабилитационная психологическая помощь при героиневой наркомании на основе метода эмоционально-эстетической психотерапии: Автореф. дис. ... канд. психол. наук. СПб., 2002. - 23 с.
86. Мильчакова Е.А. Психологический статус героиневых наркоманов в динамике годовой ремиссии при оказании кризисно-реабилитационной помощи методом стрессовой психотерапии: Автореф. дис...канд. психол. наук: - СПб., 2004.
87. Милюкова Е.В. Влияние компьютера, как средства массовой информации, на появление и увеличение уровня агрессивности в поведении подростка / Е.В. Милюкова // Проблемы практической психологии. - Шадринск, 2000. - Ч. 2. - С. 124-129.
88. Моголева В.Н. Влияние компьютеризации учебной деятельности на формирование мышления учащихся : автореф. дис. ... канд. псих. наук / Моголева В.Н. - М., 2001. - 21 с.
89. Многомерные методы статистического анализа категоризованных данных медицинских исследований / С.Г.Григорьев [и др.]. - СПб.: ВМедА, 1998. - 103 с.
90. Морозов А.А. Экология человека, компьютерные технологии и безопасность оператора / А.А.Морозов // Вестн. эколог. образования в России. - 2003. - № 1. - С. 13-15.
91. Мясичев В.Н. Личность и неврозы / В.Н.Мясичев.- Л.:ЛГУ,1960.-426 с.
92. Николаев А.Н. Руководство по использованию методики изучения ценностных ориентаций личности /А.Н. Николаев. - СПб.: СПб ГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2000. - 16 с.
93. Новосельцев В.Н. Компьютерные игры: детская забава или педагогическая проблема? // Образование.-2007.- С. 29-32.
94. Ньюфелд К. Зависимость от Интернета становится обычной для студентов колледжей // Дистанционное и виртуальное обучение.-2003.-№12.- С.29-31.

73. Леонова Л.Г., Бочкарева Н.Л. Вопросы профилактики аддиктивного поведения в подростковом возрасте. Учебно-методическое пособие. Новосибирск. 1998.
74. Леонтьев Д.А. От социальных ценностей к личностным: социогенез и феноменология ценностной регуляции деятельности. // Вестник МГУ, сер. 14, 1996, №4.
75. Леонтьев А.Н. Проблемы развития психики /А.Н. Леонтьев.- М.: Изд - во Моск. ун - та, 1981.- 584с.
76. Личко А.Е. Акцентуации характера у подростков как причина школьной дезадаптации / А.Е. Личко, М.Я. Иванов // Актуальные вопросы неврологии и психиатрии детского возраста. - Ташкент, 1984. - С. 182-183.
77. Ломов Б. Ф. Методологические и теоретические проблемы психологии/ Б.Ф. Ломов. - М.: Издательство «Наука», 1984. - 444с.
78. Лоскутова В.А. Интернет-зависимость как форма нехимических аддиктивных расстройств: Автореф. дис. ... канд. мед. наук. Новосибирск: Новосиб. гос. мед. акад, 2004. – 23 с.
79. Лоскутова Т.Д. Время реакции как психофизиологический метод оценки функционального состояния ЦНС / Нейрофизиологические исследования в экспертизе трудоспособности. - Л.: Медицина, 1978.- С.120-130.
80. Лучшие психологические тесты для профотбора и профориентации. - Петрозаводск: Петроком, 1992. - 318 с.
81. Люшер М. Сигналы личности.– Воронеж, 1995. - 173 с.
82. Маслоу А.Г. Мотивация и личность. Пер. с англ. Татлыбаевой А.М. / А.Г. Маслоу. - СПб.: Евразия, 1999. -478с.
83. Мельник Э.В. О природе болезней зависимости (алкоголизм, наркомания, компьютеромания и другие). - Одесса, 1998. - 399 с.
84. Менделевич В.Д. Клиническая и медицинская психология.- М., 2002. - 592 с.

Предложенная ниже классификация не является всеохватывающей, полной и законченной [61]. Однако она близка к созданию полноценной психологической классификации компьютерных игр и к формированию теории психологического воздействия компьютерных игр.

Выглядит она следующим образом:

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.

Далее приведем некоторые пояснения к предложенной классификации[61].

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 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 считает своими. У человека появляется мотивационная включенность в сюжет игры.

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. Вследствие 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

61. Иванов М.С. Особенности самореализации личности в компьютерной игровой деятельности: автореф. дис. ... канд. психол. наук / Иванов М.С. - Барнаул, 2005. - 22 с.
62. Идрисова В.Е. Психологические особенности личности и ценностные ориентации несовершеннолетних правонарушителей. Дисс. ... канд. психол. наук, СПб., 2000. - 150с.
63. Канцерогенная опасность при работе с персональными компьютерами и пути ее предупреждения: (пособие для врачей) / НИИ онкологии; сост.: В.Н. Анисимов [и др.]. - СПб., 2001. - 68 с.
64. Карвасарский Б.Д. Психотерапия / Б.Д. Карвасарский. - СПб.: Питер, 2000. - 536 с.
65. Карвасарский Б.Д. Психотерапевтическая энциклопедия / Под ред. Б.Д. Карвасарского. - 3-е изд. перер. и доп. - СПб.: Питер, 2006.- 944 с.
66. Короленко Ц.П. Аддиктивное поведение. Общая характеристика и закономерности развития. // Обозр. психиат. и мед. психол., 1991, №1.
67. Компьютер и здоровье пользователей: библиографический указатель литературы на русском языке (1988–2004 гг.) / сост.: Л.Ю.Кулакова, Н.Л.Щербак, В.И.Евдокимов; ред.: Ф.М.Ким, В.Н.Дружинина; ВЦЭРМ МЧС России, Рос. нац. б-ка.- СПб.: Политехника, 2007.-94 с.
68. Короленко Ц.П. Аддиктивное поведение. Общая характеристика и закономерности развития / Ц.П. Короленко // Обозр. психиатрии и мед. психологии. - 1991. - №1. - С. 8-15.
69. Кошкина Е.А. Факторы, влияющие на потребление психоактивных веществ учащимися города Москвы / Е.А. Кошкина // Вопр. наркологии. - 1996. - №4. - С. 74-77.
70. Крылов А.А. Практикум по общей экспериментальной и прикладной психологии / А.А. Крылов, С.А. Маничева. -СПб., 2000.- 559 с.
71. Компьютер и зрение // Экономика сел. хоз-ва России.-2002.-№2.-С.44.
72. Леонгард К. Акцентуированные личности / К. Леонгард. - Киев, 1981. - 390 с.

49. Егоров А.Ю. Основы наркологии. - СПб., 2000. - 219 с.
50. Желдак О.И. Компьютерная зависимость школьников / О.И. Желдак // Актуальные проблемы современной медицины: материалы науч. конф. - Минск, 2004. - С. 68-69.
51. Жичкина А.Е. Особенности социальной перцепции в Интернете. // Мир психологии, 1999, №3.
52. Зайцев В.В. Как избавиться от пристрастия к азартным играм. Психотерапевтическая программа лечения игровой зависимости / В.В. Зайцев, А.Ф. Шайдулина. - СПб.: Нева, 2003. - 125 с.
53. Зайцев В.В. Патологическая склонность к азартным играм – новая проблема российской психотерапии / В.В. Зайцев // Социальная и клиническая психиатрия. - 2000. - Т.10, № 3. - С. 52-58.
54. Заявка 2004117045/14 РФ. МКП⁷ А 61N 1/00. Способ лечения и реабилитации лиц с игровой зависимостью / А.А. Несмеянов, А.Ю. Акопов. – Заявл. 01.06.2004; опубл. 20.11.2005.
55. Змановская Е.В. Психология девиантного поведения: структурно-динамический подход: Монография. - СПб.: СПб ун-т МВД России, 2005. - 274 с.
56. Змановская Е.В. Основы прикладного психоанализа. – СПб.: Речь, 2005. – 334 с. (24 п.л.).
57. Змановская Е.В. Девиантология (психология отклоняющегося поведения), 2005. - М.: Издательский центр «Академия». - 288 с.
58. Змановская Е.В. Девиантология: психология отклоняющегося поведения. -СПб.:СПб гос. ин-т психологии и социальной работы, 2001.- 206 с.
59. Иванец Н.Н. и др. Лекции по наркологии.- М.:Медпрактика,2001.-343 с.
60. Иванов М.С. Психологические аспекты негативного влияния игровой компьютерной зависимости на личность человека [Электрон. ресурс]. Режим доступа: <http://flogiston.ru/articles/netpsy/gameaddict2>, 1999.

персонажа, вследствие 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. Такие игры еще называют «приставочными», т.к., в связи с невысокой требовательностью к ресурсам компьютера, широко распространены на игровых приставках. Сюжет, как правило, слабый. 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 нероловые 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 за-

зависимости от этих компьютерных игр и их реальных аналогов весьма сходны и, поэтому, мы не будем акцентировать на этом внимание.

Итак, ролевые компьютерные игры в наибольшей мере позволяют человеку «войти» в виртуальность, отрешиться (минимум на время игры) от реальности и попасть в виртуальный мир (фото 7).

Вследствие этого ролевые компьютерные игры оказывают существенное влияние на личность человека: решая проблемы «спасения человечества» в виртуальном мире, человек приобретает проблемы в реальной жизни. Психологическая классификация компьютерных игр, в основе которой лежит разделение последних на ролевые и неролевые, поможет нам провести изучение распространенности игровой зависимости у различных групп населения мегаполиса, в том числе детей и подростков.

1.3. Структура и стадии формирования психологической зависимости от компьютерных игр

В последнее время наметилась тенденция, относящаяся к исследованиям в области игровой зависимости, суть которой заключается в том, чтобы рассматривать психологические аспекты компьютерной игровой зависимости по аналогии с психологическими аспектами наркотической, алкогольной и других «традиционных» зависимостей (фото 8). Проведение таких параллелей весьма удобно с точки зрения научного исследования игровой зависимости, т.к., в случае подтверждения эквивалентности этих видов зависимости, станет возможным спроецировать весь объем знаний, накопленных в области «традиционных» видов зависимости, на зависимость от компьютерных игр. Однако следует заметить, что далеко не все «стыкуется» в сопоставлении этих видов зависимости.

Совершенно очевидным является тот факт, что величина наркотической зависимости возрастает с течением времени, т.е. в отсутствие специального терапевтического воздействия на человека, его психологическая зависимость от наркотических веществ постоянно усиливается [31].

36. Данилов Д.А. Осторожно – компьютерные игры! / Д.А. Данилов, О.Ю. Лутовинов; Волгоград. гос. техн. ун-т, Царицын. православно. ун-т. - Волгоград: Комитет по печати, 1997. – 63 с.
37. Дмитриева Т. www.Газета.ru/seiense/2006/06/21
38. Десять лучших программ 1998 года // Мир ПК. - №2. -1999.
39. Демирчоглян Г.Г. Человек у компьютера: как сохранить здоровье. - М.: Терра - Кн. клуб, 2001. - 238 с.
40. Денисова Д.В. Воздействие новых информационных технологий на здоровье студентов: автореф. дис. ... канд. мед. наук -СПб., 2001. - 19 с.
41. Денисова Д.В. Гигиеническая оценка использования студентами новых информационных технологий / Д.В. Денисова, И.В. Косырева, А.О. Карелин // Учен. зап. С.-Петербур. гос. мед. ун-та. - 2001. - № 4.- С. 28-32. - Библиогр.: С. 31.
42. Джемс У. Психология /У. Джемс /Под ред. Л.А. Петровской. - М.: Педагогика, 1991.- 368с.
43. Доскин В.А., Лаврентьева Н.А., Мирошников М.Н. Тест дифференцированной самооценки функционального состояния // Вопросы психологии.- 1973.- N 6.- С. 76-83.
44. Дрейпер Н., Смит Г. Прикладной регрессионный анализ: В 2-х кн. Кн.1: Пер. с Англ. - М.: Финансы и статистика, 1986. -366 с.
45. Дьяконова Т.И. Особенности характера и познавательных способностей подростков - воспитанников детских домов: Автореф. дис. ... психол. наук -СПб., 2000. - 195 с.
46. Евдокимов В.И., Зайцев В.В. Научно-методические аспекты развития и лечения патологической зависимости от азартных игр // Вестник психотерапии.
47. Евдокимов В.И., Литвиненко О.В. Компьютер и здоровье. -СПб., 2008
48. Евстигнеева Ю.М. Психологические особенности обращения к компьютерным играм в подростковом возрасте: Автореф. ... канд. психол. наук: 19.00.13. - М.: Москов. гос. пед. ун-т, 2003. - 16 с.

27. Грановская Р.М. Психология защиты / Р.М. Грановская. -МПб.: Изд-во «Речь», 2007. - 474 с.
28. Григорьев Г.И. (ред.) Духовно ориентированная психотерапия патологических зависимостей – СПб.: ИИЦ ВМедА, 2008.- 504с.
29. Григорьев Г.И. Акцентуации личности у лиц с героиновой зависимостью по данным теста Леонгарда-Смишека / Г.И. Григорьев, О.С. Карева, Е.А. Мильчакова, С.В. Мизерас // Вестн. психотерапии.- 2001.- №8(13). - С. 107-108.
30. Григорьев Г.И. Психологические особенности личности и психологический статус героиновых наркоманов / Г.И.Григорьев, С.В.Мизерас, Е.А.Мильчакова // Мат. III Межд. науч.-практ. конф. «Межведомственное взаимодействие в профилактике наркотизма».-СПб., 2002.-С.12-13.
31. Григорьев Г.И. Кризисно-реабилитационная помощь при наркоманиях на основе стрессовой психотерапии: Дис. ... д-ра мед. наук. - СПб., 2004. - 463 с.
32. Григорьев Г.И. Азартная игра - разновидность патологической зависимости и ее лечение методом духовно ориентированной психотерапии в форме целебного зорока / Г.И. Григорьев, С.Г. Григорьев, Е.В. Волгушева, Р.В. Мизерене // Вестник психотерапии. - 2005. - №13(18). – С. 130-140.
33. Григорьев С.Г. Многомерное математико-статистическое моделирование сложных медицинских систем: Автореф. дис. ... д-ра мед. наук. - СПб., 2003. - 42 с.
34. Григорьев С.Г. Лечение патологической зависимости к азартным играм методом духовно ориентированной стрессопсихотерапии / С.Г. Григорьев, Г.И. Григорьев, Е.В. Волгушева, Р.В. Мизерене // Мат. Всерос. науч. конф. «Актуальные проблемы клинической, социальной и военной психиатрии». - СПб., 2005. - С. 137.
35. Гудимов В. В. Психология киберигр [Электрон. ресурс]. Режим доступа: <http://psynet.by.ru/texts/gudimov1.htm>, 2003.

Такой факт как самопроизвольное снижение величины наркозависимости или ее полное исчезновение можно рассматривать как редкое исключение из общих правил, обусловленное, скорее, индивидуальными особенностями человека, нежели механизмами самой зависимости. Графически динамику развития наркозависимости можно изобразить следующим образом, отложив по оси абсцисс время, а по оси ординат - величину зависимости, выраженную в любых условных единицах. График будет в целом возрастающим, хотя, возможно, на некоторых участках он может немного стабилизироваться или убывать[70].

Теперь рассмотрим динамику развития игровой компьютерной зависимости. Теоретические выкладки, излагаемые здесь, основаны на беседе, проведенной с опытными игроками, имеющими большой игровой «стаж» (5-10 лет). Применение более серьезного метода, способного дать объективное и подтвержденное научное знание, например, лонгитюдного исследования, в данном случае если не невозможно, то весьма затруднительно.

Это связано не столько с длительным временем проведения исследования, сколько с высокими темпами развития игровых компьютерных технологий, а следовательно с постоянным появлением игр качественно нового уровня, в связи с чем такое исследование не даст желаемой объективности и истинности результата.

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.

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.

Таким образом, можно сравнивать механизм формирования наркотической и игровой зависимости только на определенных стадиях. В период своего возрастания и состояния устойчивости игровая зависимость по своим психологическим аспектам весьма близка к наркотической. Однако, в случае с игровой зависимостью, за кризисом наступает спад, что никак не свойственно динамике наркозависимости.

На основании предложенной динамики игровой зависимости можно выделить четыре стадии развития психологической зависимости от компью-

13. Берн Э. Введение в психиатрию и психоанализ для непосвящённых. - СПб.: МФИН, - 1992.-280с.
14. Берн Э. Игры, в которые играют люди. - СПб.: Лениздат, 1992.
15. Божович Л.И. Изучение мотивации поведения детей и подростков /Л.И. Божович. - М.: Просвещение, 1972. - 79с.
16. Боровиков В.П. Боровиков И.П. STATISTIKA. Статистический анализ и обработка данных в среде Windows. М.:Филин, 1997.-608с.
17. Браславский П.И. Война и современные способы ее репрезентации // Толерантность: Вестн. Урал. межрегион. ин-та обществ. наук. Екатеринбург, 2003.
18. Браславский П. И. Театр и его двойник - виртуальная реальность // Изв. Урал. гос. ун-та. 2003. № 27.
19. Бурлаков И.В. Homo Gamer: Психология компьютерных игр. - М.: Независимая фирма «Класс», 2000. - 120с. - (Библиотека психологии и психотерапии, вып. 86).
20. Бурова (Лоскутова) В.А. Интернет-зависимость – патология XXI века // Вопросы ментал. медицины и экологии.-2000.-№1.-С.11-13.
21. Бурмистрова Е.В. Система оказания психологической помощи в кризисной ситуации// Психологическая наука и образование № 3/2003.- С.43
22. Войскунский А.Г. Актуальные проблемы психологии зависимости от Интернета // Психол. журн. - 2004. - №1. - С. 90-100.
23. Войскунский А.Г. Феномен зависимости от Интернета // Гуманитарные исследования в Интернете: [сб. ст.]. - М., 2000. - С.100-131.
24. Выготский Л.С. Игра и ее роль в психическом развитии ребенка // Вопросы психологии. - №6. -1966.- С.71.
25. Гофман А.Г. Клиническая наркология. - М., 2003. - 214 с.
26. Грановская Р.М. Дети и компьютеры / Р.М. Грановская, М.С. Гринева, Д.В.Третьяков // Вопр. психического здоровья детей и подростков.– 2001.-№1.–С.40–45.

Список литературы

1. Акопов А.Ю. Психотерапевтический метод контрадиктивной стимуляции. Лечение игровой зависимости. - СПб., 2004. - 54 с.
2. Алёшина Ю.Е. Индивидуальное и семейное психологическое консультирование. М, 1993. - 21 с.
3. Ананьев Б.Г. Человек как предмет познания /Б.Г. Ананьев. - М.: Наука, 2000. - 351с.
4. Ананьев Б.Г. О проблемах современного человекознания /Б.Г. Ананьев.- СПб.: Питер, 2001. - 272 с.
5. Андреева Г.М. Социальная психология: [учебник] /Г.М. Андреева. - М.: Аспект Пресс, 2001. - 378 с.
6. Анастаси А. Психологическое тестирование: в 2т. - М.: Педагогика, 1982. - Т.1.- 318 с.
7. Арестова О.Н., Бабанин Л.Н., Войскунский А.Е. Коммуникация в компьютерных сетях: психологические детерминанты и последствия. // Вестник МГУ, сер. 14, психология, 1996, №4.
8. Асмолов А.Г. Психологическая модель интернет-зависимости личности / А.Г. Асмолов, Н.А. Цветкова, А.В. Цветков // Мир психологии. - 2004. - №1.- С. 179-192.
9. Бабаев Ю.Б., Войскунский А.Е. Психологические последствия информатизации. // Психологический журнал, т. 19, 1998, №1.
10. Баландина Е.А. Защита от электромагнитных полей. Безопасность работы на компьютере : учеб. пособие к диплом. проектированию и практ. занятиям / Е.А.Баландина, А.М.Пономарев, О.Н.Хмарук; М-во образования РФ, Владимир. гос. ун-т. – Владимир: ВлГУ, 2001. – 66 с.
11. Басс С. Опасны ли мониторы / С. Басс // Мир ПК. - 1996. - № 4. - С. 168.
12. Батищев В.В. Основные принципы построения программы зависимостей / В.В.Батищев Н.В. Негериш // Алкогольная болезнь.-М.,1999.-№2.-С.12-14.

терных игр, каждая из которых имеет свою специфику [61].

Необходимо отметить, что применительно к этому аспекту 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 нравиться 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. Человек получает удовольствие, играя в компьютерную игру, чему сопутствуют положительные эмоции.

Природа человека такова, что он стремится повторить действия, доставляющие удовольствие, удовлетворяющие потребности. Вследствие 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 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, ско-

рее, 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 фрустрируется, возможны достаточно активные действия по устранению фрустрирующих обстоятельств.

3. Стадия зависимости. По данным Шайдулиной А.Ф.[133], всего 10-14% игроков являются «заядлыми», т.е. предположительно находятся на стадии психологической зависимости от компьютерных игр.

Эта стадия характеризуется не только сдвигом потребности в игре на нижний уровень пирамиды потребностей, но и другими, не менее серьезными изменениями - в ценностно-смысловой сфере личности. По данным А.Г. Шмелева происходит интернализация локуса контроля, изменение самооценки и самосознания. Зависимость может оформляться в одной из двух форм: социализированной и индивидуализированной. Социализированная форма игровой зависимости отличается поддержанием социальных контактов с социумом (хотя и в основном с такими же игровыми фанатами). Такие люди очень любят играть совместно, играть с помощью компьютерной сети друг с другом. Игровая мотивация в основном носит соревновательный характер.

Эта форма зависимости менее пагубна в своем влиянии на психику человека, чем индивидуализированная форма. Различие в том, что люди не отрываются от социума, не уходят «в себя»; социальное окружение, хотя и состоящее из таких же фанатов, все же, как правило, не дает человеку полностью оторваться от реальности, «уйти» в виртуальный мир и довести себя до психических и соматических нарушений.

Для людей с индивидуализированной формой зависимости такие перспективы гораздо более реальны. Это крайняя форма зависимости, когда нарушаются не только нормальные человеческие особенности мировоззрения, но и взаимодействие с окружающим миром. Нарушается основная функция психики - она начинает отражать не воздействие объективного мира, а вирту-

Практические рекомендации

Профилактику компьютерной игровой зависимости среди детей и подростков целесообразно осуществлять на социально-общественном, социально-средовом и индивидуальном уровнях с участием органов законодательной и исполнительной власти, школы, семьи, подростков, школьников и студентов. Первый уровень должен предусматривать разработку закона «Информационно-психологическая безопасность личности» с подразделом по обеспечению информационно-психологической безопасности от компьютерных игр; организацию экспертизы (сертификации) компьютерных игр, запрещение распространения и использования компьютерных игр, негативно воздействующих на психику; контроль деятельности компьютерных клубов; разработку и реализацию социальных программ по профилактике компьютерной зависимости.

Профилактика компьютерной зависимости среди детей и подростков должна быть ориентирована на повышение их интереса к различным сферам современного досуга, подготовку психики детей к противодействию негативным воздействиям компьютерных игр, помощь подросткам осознать их образовательные и культурные потребности и способы их удовлетворения с помощью компьютера; информирование детей и их родителей о негативном влиянии компьютерных технологий; уменьшение интереса детей к компьютерным играм, а также организацию социально-общественного противодействия формированию игровой зависимости у детей и подростков как ресурса нации и государства.

Для оценки психологического статуса и психологических особенностей личности подростков и молодежи с компьютерной игровой зависимостью целесообразно применять комплекс информативных психодиагностических тестов в составе методик Леонгарда-Смишека, цветового теста, тестов САН, шкала реактивной тревожности, РДО и «Диагностика функционального состояния ЦНС».

и суммарного отклонения от аутогенной нормы, а так же снижением работоспособности и вегетативного коэффициента.

9. Обобщенный цветовой выбор лиц с компьютерной игровой зависимостью указывает на наличие у них: нервно-психической неустойчивости, психического стресса, утомления, неудовлетворенных потребностей в эмоциональной сфере; снижения жизненной энергии и работоспособности; повышенной раздражительности, возбудимости, ощущения беспомощности и разочарованности; компенсирующего типа поведения, выражающегося в настойчивом и неадекватном стремлении к независимости, попытках добиться значительности и влияния.

10. По данным тестов РДО и «Диагностика функционального состояния ЦНС», у подростков с игровой зависимостью снижено количество точных реакций РДО, выше количество преждевременных реакций и среднее арифметическое отклонение РДО, что указывает на превалирование возбудительного процесса, неуравновешенность процессов возбуждения и торможения.

11. По данным теста «Диагностика функционального состояния ЦНС» у подростков с игровой зависимостью достоверно ниже (в сравнении с нормативной группой) устойчивость реакций, концентрация внимания, уровень функциональных возможностей и функциональное состояние ЦНС, что указывает на снижение адаптационных возможностей их ЦНС и высокое задействование функциональных резервов, которые находятся в стадии устойчивого истощения.

12. Компьютерная игровая зависимость требует разработки и реализации дифференцированных мер профилактики на социально-общественном, социально-средовом и индивидуальном уровнях в виде специальных психопрофилактических программ в виде стратегий, направленные на усиление факторов защиты (личностных и социально-средовых) и снижение факторов риска формирования компьютерной игровой зависимости. Для оценки эффективности профилактической программы необходимы регулярные психологические и социологические исследования.

альную реальность. Эти люди часто подолгу играют в одиночку, потребность в игре находится у них на одном уровне с базовыми физиологическими потребностями. Для них компьютерная игра - это своего рода наркотик. Если в течение какого-то времени они не «принимают дозу», то начинают чувствовать неудовлетворенность, испытывают отрицательные эмоции, впадают в депрессию. Это клинический случай, психопатология или образ жизни, ведущий к патологии. В связи с этим я не буду в этой работе подробно останавливаться на этом, т.к. этот вопрос требует отдельного изучения.

4. Стадия привязанности. Эта стадия характеризуется угасанием игровой активности человека, сдвигом психологического содержания личности в целом в сторону нормы. Отношения человека с компьютером на этой стадии можно сравнить с не плотно, но крепко пришитой пуговицей. Т.е. человек «держит дистанцию» с компьютером, однако полностью оторваться от психологической привязанности к компьютерным играм не может. Это самая длительная из всех стадий - она может длиться всю жизнь, в зависимости от скорости угасания привязанности.

Человек может остановиться в формировании зависимости на одной из предыдущих стадий, тогда зависимость угасает быстрее. Но если человек проходит все три стадии развития психологической зависимости от компьютерных игр, то на этой стадии он будет находиться длительное время. Определяющим здесь является тот факт, до какого уровня произойдет спад величины зависимости после прохождения максимума. Чем спад сильнее, тем меньше по времени будет угасать зависимость. Однако есть основания предположить, что полностью зависимость не пройдет никогда, но мы не можем подтвердить это экспериментально.

Следует отметить также и такой факт, как возможное кратковременное возрастание игровой зависимости, в следствие появления новых интересных игр. После того, как игра «постигается» человеком, сила зависимости возвращается на исходный уровень.

Таким образом, разбиение процесса формирования игровой зависимо-

сти на стадии представляется важным шагом на пути исследования феномена кибераддикции, т.к. предполагает типологизацию аддиктов, исходя из их фиксации на определенной стадии зависимости.

Что же касается изучения игровой зависимости методом построения аналогий с наркотической зависимостью, то можно считать этот метод вполне разумным и весьма эффективным, поскольку аналогии действительно имеют место быть. Однако при этом подходе необходимо учитывать специфику игровой зависимости, связанную с неизбежностью ее произвольного угасания.

Анализ работ посвященных проблеме игровой зависимости показывает, что основные механизмы ее формирования основаны на потребностях в принятии роли и ухода от реальности. Здоровая личность, адекватно оценивающая себя и других, не стремится к принятию роли другого человека или существа. Уход от реальности, принятие чужой роли присуще лишь дезадаптивной личности, неадекватно оценивающей себя. Поскольку высокая тревожность является критерием дезадаптации, можно предположить, что игровые аддикты изначально тревожны. Этой психологической особенностью они обладают до начала увлечения компьютерными играми и до начала формирования зависимости от них.

Обращая внимание на этот факт можно рассматривать высокую тревожность как одну из причин формирования зависимости. Можно утверждать, что люди с высоким уровнем тревожности в большей мере предрасположены к увлечению компьютерными играми и попаданию в психологическую зависимость от них.

Если рассматривать высокую тревожность как следствие влияния игровой компьютерной зависимости на личность человека, то нарастание увлеченности компьютерными играми ведет к тому, что ценность виртуального мира и нахождения в нем возрастает, наряду с угасанием интереса к реальности. Человек начинает все больше времени проводить в виртуальном мире компьютерных игр и все меньше интересоваться реальным миром, более того

«досуг, развлечения» как приятное и бесцельное время препровождение ($K_j=0,846$); «материальное благополучие» ($K_j=0,804$). В группе «увлеченных» доминируют жизненные ценности «материальное благополучие» ($K_j=0,815$), «досуг, развлечения» ($K_j=0,783$). Значимость ценностей «культурное развитие», «стремление получить профессию и образование», «физическое развитие и здоровье», «любовь, брак, семья» значительно ниже в обеих группах.

5. По данным теста Леонгарда-Смишека ведущими акцентуациями характера в группе «увлеченных» (1-2 стадия КИЗ) являются «демонстративный», «гипертимный» и «возбудимый» типы акцентуаций. Для «зависимых» подростков (3 стадия КИЗ) ведущими акцентуациями характера являются – «возбудимый», «неуравновешенный» и «гипертимный» типы акцентуаций. Выраженность «неуравновешенного» и «возбудимого» типов акцентуаций линейно повышается в группах нормативных, «увлеченных» и «зависимых» подростков.

6. Выраженность «гипертимного» и «демонстративного» типов акцентуаций выше в группе «увлеченных» в сравнении с нормативными подростками. Однако, затем, выраженность этих типов акцентуаций ниже в группе «зависимых» в сравнении с группой «увлеченных» подростков, что является отражением патопсихологических влияний компьютерных игр на психику подростков.

7. Психологический статус подростков с компьютерной игровой зависимостью по данным тестов САН, шкала реактивной тревожности характеризуется снижением самочувствия, активности, высоким уровнем ситуационной тревожности.

8. По данным цветового теста психологический статус «увлеченных» (1-2 стадия КИЗ) подростков характеризуется высоким уровнем психического напряжения, тревоги, суммарного отклонения, вегетативного коэффициента, а так же снижением работоспособности. Психологический статус «зависимых» (3 стадия КИЗ) подростков характеризуется высоким уровнем психического утомления, психического напряжения, тревоги, эмоционального стресса

Выводы:

1. Развитие компьютерной техники, распространение Интернета, широкий доступ к компьютерам привели к возникновению и стремительному росту числа случаев компьютерной игровой зависимости среди различных групп населения, и, особенно, среди детей и подростков, являющихся группой риска игровой аддикции. Негативное воздействие компьютерной игровой зависимости, обуславливая социально-психологическую дезадаптацию личности, создает реальную социальную угрозу психическому здоровью молодежи.

2. По данным анонимного анкетирования населения мегаполиса 23% опрошенных вовлечены в проблему компьютерной игровой зависимости и имеют признаки 1- 3 стадии игровой аддикции, которая широко распространена во всех возрастных группах, включая дошкольников (21%), школьников (26 - 38%), студентов вузов (24%), офисных работников 22 – 30 лет (21%) и 31-40 лет (15%). Наиболее подвержены компьютерной игровой зависимости подростки, особенно среднего (5-8 классы) и старшего (9-11 класс) школьного возраста, среди которых 33 и 38% имели выраженные признаки компьютерной зависимости.

3. Анализ причин и мотивов занятия компьютерными играми показал, что практически половина нормативных, «увлеченных» и «зависимых» подростков указали, что компьютерные игры - это способ занять свободное время. При этом 20% «увлеченных» и 30% «зависимых» подростков причиной занятия компьютерными играми указали стремление «уйти от жизненных проблем», что указывает на желание их скрыться в виртуальном мире от социальных стресс-факторов.

4. Ценностные ориентации подростков с компьютерной игровой зависимостью («зависимые», «увлеченные») и лиц нормативной группы имеют выраженные черты различия. Для «зависимых» наиболее важными являются

- 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. Человек начинает все меньше жить в реальности и все больше уходит в виртуальную реальность. Виртуальный мир компьютерной игры становится ближе, чем реальная жизнь. В свою очередь реальность становится чуждой и опасной, огромной и непознаваемой по сравнению с небольшим и знакомым миром любимой игры.

На фоне растущей адаптации к виртуальному миру растет дезадаптация в реальной жизни. Чувство незащищенности - признак повышенной тревожности, уровень которой возрастает с возрастанием противоречий между реальностью и виртуальной реальностью в сознании аддикта. Уход в виртуальный мир выступает у аддиктов как удовлетворение потребности в безопасности, как своего рода защита от реальности.

Виртуальный мир компьютерных игр зачастую жесток и беспощаден, настроен враждебно к виртуальному герою. 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 можно назвать 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.

Исходя из вышесказанного можно считать, 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.

1.4. Механизмы формирования психологической зависимости от компьютерных игр

Процесс последовательности т.н. «затягивания» человека в игровую зависимость очень редко упоминается в работах по сходным тематикам. Много сделано в области исследования мотивации игровой деятельности, однако мотивация, в каком смысле понимают ее большинство исследователей, не является первостепенным фактором формирования зависимости. Мы полагаем, что механизм формирования игровой зависимости основан на частично неосознаваемых стремлениях, потребностях: уход от реальности и принятие роли. Эти механизмы работают независимо от сознания человека и характера мотивации игровой деятельности, включаясь сразу после знакомства человека с ролевыми компьютерными играми и начала более или менее регулярной игры в них.

Другими словами, независимо от того, чем руководствуется человек и что им движет, когда он первое время начинает играть в компьютерные игры, включаются механизмы формирования зависимости, и в дальнейшем та потребность, на которой основан превалирующий механизм, принимает первостепенное значение в мотивации игровой деятельности.

Представляется актуальным более детально и последовательно рассмотреть каждый из этих механизмов.

Условно обозначим первый механизм формирования компьютерной игровой зависимости как «Уход от реальности». Психологической основой этого механизма является потребность человека в «отстранении» от повседневных хлопот и проблем, своеобразная трансформация потребности в сохранении энергии. Здесь следует особенно подчеркнуть, что применение термина «уход от реальности» не тождественно «уходу от социума», о котором упоминают ряд авторов работ по сходной тематике [19, 36, 118].

Дело в том, что нами подразумевается уход не просто от социальной среды (общества, социума), а объективную реальность в целом. При этом не-

Третий этап исследования был посвящен оценке психологического статуса как актуального психического состояния подростков с компьютерной игровой зависимостью по данным тестов «САН», «Шкала реактивной тревожности», РДО, цветовой тест попарных сравнений, Диагностика ФС ЦНС.

Заключительным этапом работы была разработка рекомендаций по профилактике компьютерной игровой зависимости у детей и подростков.

Нами обоснованы три основных направления профилактики компьютерной игровой зависимости среди детей и подростков, реализация которых должна осуществляться на трех уровнях: социально-общественном, социально-средовом и индивидуальном. Также были обоснованы состав и содержание основных мероприятий профилактики компьютерной игровой зависимости на каждом из этих уровней.

Заключение

Представленные в настоящей работе материалы исследования посвящены одной из актуальных научно-практических задач кризисной психологии - выявлению социально-психологических факторов и индивидуально-психологических особенностей личности, определяющих формирование игровой компьютерной зависимости у детей и подростков и обоснованию рекомендаций по ее психопрофилактике.

Было выполнено комплексное исследование, включавшее изучение распространенности компьютерной игровой зависимости населения мегаполиса, психологическое и психофизиологическое обследование лиц с различным уровнем игровой зависимости и лиц контрольной группы, аналогичного пола, возраста и уровня образования.

Первый этап исследования был посвящен оценке распространенности компьютерной игровой зависимости, выявлению возрастных, гендерных, профессиональных и психологических особенностей лиц с компьютерной игровой зависимостью и выявлению наиболее предпочитаемых типов и видов компьютерных игр.

Установлено, что компьютерная игровая зависимость имеет выраженную распространенность среди населения (детей, подростков и взрослых) мегаполиса. Наиболее подверженной группой (группа риска) являются подростки-школьники, особенно, средних и старших классов.

Второй этап исследования был посвящен выявлению психологических особенностей личности подростков с компьютерной игровой зависимостью с помощью стандартизированных психологических тестов.

Были изучены ценностные ориентации и интересы подростков с игровой зависимостью и учащихся школ - без игровой зависимости, выявлены ведущие акцентуации их характера.

обходимо понимать, что уйти от социума можно посредством самых разнообразных способов, включая неролевые компьютерные игры. Однако уйти от реальности можно только лишь «погрузившись» в другую реальность - виртуальную.

Психологические аспекты этого механизма формирования игровой зависимости основаны на естественном стремлении человека избавиться от разного рода проблем и неприятностей, связанных с повседневной жизнью. Это своеобразная психологическая защита личности.

Так, ролевая компьютерная игра - это простой и доступный способ моделирования другого мира или таких жизненных ситуаций, в которых человек никогда не был и не будет в реальности (фото 11).

Это простой способ пожить в другой жизни, где нет проблем, нет учебы или работы, на которую нужно ходить каждый день, не нужно зарабатывать деньги на жизнь и т.д.

В этом смысле может показаться, что ролевые компьютерные игры служат средством снятия стрессов, снижения уровня депрессии, т.е. своего рода психотерапевтическим методом. Однако, по нашему мнению, использование ролевых игр в таком качестве весьма проблемно и требует научной проработки. На практике же, люди обычно злоупотребляют игровым способом ухода от реальности, теряют чувство меры, играя длительное время. Вследствие этого возникает опасность не временного, а полного отрешения от реальности, образование очень сильной психологической зависимости от компьютера, а точнее игры.

Процесс благотворного влияния компьютерных (прежде всего, ролевых) игр представляется следующим образом: человек на время «уходит» в виртуальность, чтобы снять стресс, отвлечься от проблем и т.д. А в патологических клинических случаях происходит наоборот: человек на время «выходит» из виртуальности в реальный мир, чтобы не забыть, как он выглядит, и удовлетворить физиологические потребности. Остальная часть пирамиды потребностей сдвинута в виртуальную реальность и удовлетворяется там. Ре-

альный мир начинает казаться чужим и полным опасностей, потому что человек не может в реальном мире делать все то, что ему дозволено в виртуальном. Один компьютерный аддикт, который увлекается в основном играми типа 3D-Action («трехмерное действие», вид «из глаз») сказал: «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 незащищенным, поэтому стараюсь побыстрее прийти домой и снова сесть играть» Т.е. мы видим, что постоянный уход от реальности приводит к усилению этого стремления, к появлению устойчивой потребности бегства от реальности. Здесь обнаруживаются аналогии с наркотиками и наркотической зависимостью: с каждой принятой дозой сила зависимости увеличивается; с каждым часом игры зависимость от нее усиливается и вскоре для человека становится невозможным обходиться без компьютерной игры.

Второй психологический механизм формирования компьютерной игровой зависимости условно обозначен как «Принятие роли». В его основе лежит потребность в игре как таковой, которая свойственна человеку (фото 12).

А также стремление к принятию роли компьютерного персонажа, которая позволяет человеку удовлетворять потребности, по каким-то причинам не способные удовлетвориться в реальной жизни.

Рольевые игры, особенно в детском возрасте, являются частью познавательной деятельности человека. Все дети играют в игры, сознательно принимая на себя роль взрослых, удовлетворяя бессознательную потребность в познании окружающего мира. С возрастом рольевые игры замещаются интеллектуальными и человек очень редко имеет возможность принять на себя роль другого человека, хотя подсознательная потребность в этом сохраняется: шофер хочет взглянуть на мир глазами летчика, мужчина - побыть в роли женщины, отвергнутый обществом неудачник мечтает хотя бы минуту побыть лидером. Потребность в познании мира - это видоизмененный исследовательский инстинкт, унаследованный людьми от животных. Предположительно, эта потребность находится в области бессознательного, т.к. в большинстве

и способы их удовлетворения с помощью компьютера; информирование детей и их родителей о влиянии компьютерных технологий на досуговую, учебную и профессиональную деятельность человека; уменьшение интереса и процента детей, увлеченных компьютерными играми, а также организация социально-общественного противодействия формированию игровой зависимости у детей и подростков как ресурса нации и государства.

уровня: социально-общественном, социально-средовом и индивидуальном. Состав и содержание основных мероприятий профилактики компьютерной игровой зависимости приведены в таблице 16.

Таблица 16

Направления профилактики компьютерной игровой зависимости среди детей и подростков

№ п/п	Основные мероприятия	Организаторы, Участники
1.	<i>Социально-общественный уровень:</i> <i>Органы законодательной и исполнительной власти:</i> - пропаганда здорового образа жизни, ценностей здоровья, культурного и образовательного развития; - развитие внеучебных форм досуга подростков; - разработка закона «Информационно-психологическая безопасность личности», с подразделом по обеспечению информационно-психологической безопасности от компьютерных игр; - организация экспертизы (сертификации) компьютерных игр, запрещение тиражирования, распространения и использования компьютерных программ и игр, негативно воздействующих на психику; - контроль и ограничение деятельности компьютерных игровых клубов; - разработка и реализация социальных программ по профилактике компьютерной зависимости.	Представители законодательной и исполнительной и власти
2.	<i>Социально-средовой уровень:</i> <i>Школа, семья (родители):</i> - информирование родителей о проблеме компьютерной игровой зависимости в СМИ, печати; - проведение просветительских бесед, оформление стендовой информации, проведение радиотрансляции на тему «Компьютер и дети», «Компьютерная зависимость и как с ней бороться»; «Профилактика компьютерной зависимости» и т.п.; - проведение социологических опросов по проблеме; - организация внеучебных форм досуга подростков (кружки, секции и т.п.); - проведение диспутов, дискуссий на тему «Виртуальная агрессия», «Роль компьютера в моей жизни», «Избавься от стрелялки».	Руководители образовательных учреждений, учителя, классные руководители, психологи, социальные работники
3.	<i>Индивидуальный уровень:</i> <i>Подростки, школьники, студенты:</i> - информирование подростков о проблеме компьютерной игровой зависимости в СМИ, печати; - проведение просветительских бесед на тему «Роль компьютера в твоей жизни», «Компьютерная зависимость, ее проявления и профилактика»; «Компьютерные игры» и т.п.; - проведение социологических опросов по проблеме; - формирование ценностей здорового образа жизни, культурного и образовательного развития;	Руководители образовательных учреждений, учителя, классные руководители, психологи, социальные работники, подростки, школьники, студенты

Таким образом, профилактика компьютерной зависимости среди детей и подростков должна быть ориентирована на повышение интереса к различным сферам современного досуга, подготовку психики (сознания) детей и подростков к противодействию негативным воздействиям компьютерных игр, помощь подросткам осознать их образовательные и культурные потребности

случаев частично или полностью не осознается человеком. Однако неосознанность потребности не говорит о ее отсутствии или слабости как мотивирующего фактора; скорее наоборот, бессознательные потребности оказывают большее влияние на наше поведение, чем осознаваемые.

Исследовательский инстинкт у животных и познавательная потребность у человека являются достаточно мощными мотивирующими факторами и нередко полностью определяют поведение. Животное, ведомое исследовательским инстинктом, забывает об опасности и может погибнуть ради этой жажды познания. Другими словами, исследовательский инстинкт животного может подавлять даже очень мощный инстинкт самосохранения. Это доказывают и сторонники когнитивной психологии; для них познавательная потребность - основная движущая сила развития личности и источник активности. Ролевая игра - это весьма эффективный способ познавательной деятельности. В процессе ролевой игры удовлетворяется неосознаваемая познавательная потребность, вследствие чего человек получает удовольствие.

Сам механизм образования зависимости основан на вытекающей из этого потребности в принятии роли. После того, как человек один или несколько раз поиграл в компьютерную игру, он понимает, что его компьютерный герой и сам виртуальный мир позволяют удовлетворить те потребности человека, которые не удовлетворены в реальной жизни. Этого компьютерного героя уважают, с его мнением считаются, он сильный, может убить сотню врагов сразу, он - супермен, и для человека очень приятно входить в роль этого персонажа, чувствовать себя им, т.к. в реальной жизни такие ощущения испытать большинство людей не имеют возможности.

Далее, чем больше человек играет, тем все больше он начинает чувствовать контраст между «им реальным» и «им виртуальным», что еще больше притягивает человека к ролевой компьютерной игре и отстраняет от реальной жизни. Игра превращается в средство компенсации жизненных проблем, личность начинает реализовываться не в реальном, а в игровом мире. Безусловно, это влечет ряд серьезных проблем в развитии личности, в формировании са-

мосознания и самооценки, а также высших сфер структуры личности.

Таким образом, существует два основных психологических механизма образования зависимости от ролевых компьютерных игр: потребность в уходе от реальности и в принятии роли другого. Они всегда работают одновременно, но один из них может превосходить другой по силе влияния на формирование зависимости. Оба механизма основаны на процессе компенсации негативных жизненных переживаний, а следовательно есть основания предположить, что они не будут работать, если человек полностью удовлетворен своей жизнью, не имеет психологических проблем и считает свою жизнь счастливой и продуктивной. Однако таких людей очень немного, поэтому большинство людей будем считать потенциально предрасположенными к формированию психологической зависимости от компьютерных игр.

1.5. Интернет игровая зависимость: особенности и механизмы формирования, формы проявления

Нельзя не признать, что информационная революция несет с собой не только новые решения и возможности, но и новые проблемы. О них в последнее время все чаще высказываются ученые. Так, например, термин «Интернет-зависимость» возник в США еще в конце 80-х годов прошлого века. Но именно в последние годы о нем говорят все чаще, в том числе и в нашей стране. Частично термин был заимствован из лексикона психиатров для облегчения идентификации проблемы Интернета путем ассоциации ее с характерными социальными и психологическими проблемами.

Позитивное влияние Интернета на прогресс человечества очевиден. Количество пользователей Интернета в России и мире постоянно и неуклонно растет. По данным Фонда общественного мнения, прирост пользователей сети Интернет в России в 2003 г. составил 50,6 %, в 2004 г. – 32,1 %, в 2005 г. – 25,4 %, в 2005 г. – 21,2 %. В 2006 г. в России насчитывалось 26,3 млн. пользователей Интернета, что составляло 23 % населения страны. В 2007 г. прирост

общения всех участников при целенаправленном руководстве, и при разработке основных правил работы группы.

На опыт работы в этом направлении показал, что специалист, который будет заниматься составлением программ или проведением занятий по профилактике компьютерной игровой зависимости должен иметь достаточное представление о проблеме; включая знание наиболее распространенных среди подростков компьютерных программ и игр, обладать необходимыми знаниями и информацией; иметь собственную позицию по отношению к компьютерным играм. Он должен обладать достаточно высоким уровнем психического воздействия на других, быть авторитетным в среде подростков. Обладать коммуникативными навыками, умением создать поддерживающую обстановку, пользоваться невербальными компонентами общения. Это, по сути, необходимые качества, которые должны быть присущи ведущему профилактической программы.

Специалист, занимающийся профилактикой, обязан пройти специальную подготовку по реализации профилактических программ (при наличии базового образования) или переобучение. Стоит отметить, что в настоящее время, в Санкт-Петербурге на базе РГПУ им. А.И.Герцена можно пройти специальную переподготовку по специальности «превентолог» - специалист, занимающийся предупреждением развития патологических зависимостей.

Следовательно, психопрофилактическая работа должна строиться, во-первых, на постоянной работе со всеми обучаемыми, раннем выявлении подростков группы риска формирования компьютерной игровой зависимости, на поддержании контакта с родителями подростков, так как в психопрофилактике семья должна рассматриваться как «фактор защиты» от игровой зависимости. Для оценки эффективности профилактической программы необходимы регулярные психологические и социологические исследования.

В связи с актуальностью данной проблемы нами обоснованы три основных направления профилактики компьютерной игровой зависимости среди детей и подростков, реализация которых должна осуществляться на трех

предикторами, т.е. с высоким уровнем предпосылок формирования компьютерной игровой зависимости.

Они должны проводить со школьниками тренинги, направленные на укрепление здоровья, психологических ресурсов и стратегий совладающего со стрессом поведения (формирования навыков разрешения проблем, поиска и формирования социальной поддержки, внутреннего личностного контроля, эмпатии, самоэффективности и т.д.).

К примеру, такие занятия, как «Развитие копинг-стратегии «Разрешение проблем». Цель такого занятия – ознакомить его участников с процессом разрешения проблем и его этапами; отработать первый и второй этапы проблеморазрешающего поведения, помочь участникам осознать и отработать на практике третий и четвертый этапы разрешения проблемы и т.д.

«Тренинг навыков самоконтроля и самоэффективности». Цель занятия - научить участников программы лучше разбираться в себе, контролировать свое поведение. Отработать навыки самоэффективности и самоконтроля. Само занятие посвящено открытию новых возможностей, которые позволят участникам чувствовать себя лучше и помочь в этом другим. Можно провести игру на тему «Кто Я?», заполнить «лист самооценки», оценив себя «реального», «идеального» и «глазами других». Проведение ролевой игры на тему «Я могу!» и т.д.

В результате нашего исследования мы выделили ряд паттернов, представляющих «мишени» для психокоррекционной работы, которые должны учитываться психологом, при определении темы занятия и составления сценария тренинга. К примеру, занятие, которое учитывает социально-средовой фактор риска компьютерной игровой зависимости.

Необходимо отметить, что задачами профилактического воздействия должны являться развитие навыков межличностного общения и социальной компетентности; информирование о патологических зависимостях, их воздействии на организм и психику человека. Занятия рекомендуется проводить по модели динамической развивающей формы организации взаимодействия и

количества пользователей составил около 15%, а в абсолютных цифрах - более 30 млн. человек [96].

Однако развитие сети Интернет привело к появлению нового вида компьютерной игровой зависимости или так называемой «Интернет зависимости».

Здесь следует отметить, что исследования начала 1990-х годов показали и негативное влияние - развитие у части пользователей сети Интернет зависимости от компьютерных игр. Например, психолог Кимберли Янг [160] (K.S. Yong) в 1994 г. разместила специальный диагностический опросник на сайте Питтсбургского университета и получила 500 ответов, из которых 400 - от респондентов зависимых от Интернета. В 1995 г. психиатр Иван Гольберг (I. Goldberg) предложил диагностические критерии для определения заболевания Internet Addiction Disorder (IAD). Существуют и другие названия Интернет-зависимости: виртуальная аддикция, кибераддикция (Cyber Disorder), нетаголизм (Netaholism).

По международной классификации болезней и расстройств поведения 10-го пересмотра (МКБ-10) зависимость от компьютерных игр (Интернет-зависимость) соотносится с таксоном F-63 (расстройства привычек и влечений). Кимберли Янг [12] считает, что Интернет-зависимость развивается благодаря трем главным факторам:

- доступности информации, интерактивных зон и порнографических изображений;
- персональному контролю и анонимности передаваемой информации;
- внутренним чувствам, которые на подсознательном уровне устанавливают большой уровень доверия к общению в on-line.

По мнению K.S.Yong [160], Интернет-зависимость имеет признаки развития эпидемического процесса. Если для формирования других видов зависимости требуются годы, то при Интернет-зависимости этот срок резко сокращается: у 25 % лиц зависимость была сформирована за полугодовой срок

работы в Интернете, у 58 % – в течение одного года, у 17 % – в течение более одного года.

Существует пять основных видов Интернет-зависимости:

1) зависимость от социальных контактов, осуществляемых в chatrooms или посредством e-mail (пристрастие к виртуальным знакомствам – избыточность знакомых и друзей в Сети);

2) компульсивная потребность в Сети – игра в онлайн-азартные игры, частые покупки в электронных магазинах, участие в аукционах и биржевых играх;

3) навязчивый web-серфинг («электронное бродяжничество», информационная перегрузка в результате бесконечного путешествия по Сети, поиск информации по базам данных и поисковым сайтам без конкретной конечной цели);

4) навязчивая игра в компьютерные игры, программирование, хакерство или другой вид деятельности;

5) киберсексуальность (непреодолимое влечение к посещению порносайтов, занятию киберсексом или обсуждению сексуальной тематики в чатах или закрытых группах «для взрослых»).

Выделяют психологические и физические признаки Интернет-зависимости [20,79]. Развитие зависимости от Интернета рано или поздно приводит к изменению образа жизни, нарушению режимов «сон – бодрствование» и «отдых – нагрузка», в результате чего страдает физическое здоровье. Этому способствуют также длительное пребывание в положении сидя, специфические нагрузки на зрительный анализатор, позвоночник, мышцы кистей, нарушение режима питания, гиподинамия и др.

Исследование компьютерной зависимости проведенное М.А. Shotton [158], позволило выявить социально-демографические параметры зависимых - чаще всего это высокообразованные мужчины в возрасте около 30 лет. По сравнению с контрольной группой они были реже женаты, у них было меньше детей, большинство имели теоретический и практический интерес к элек-

психолого-педагогических, воспитательных мероприятий на всех этапах обучения детей и подростков, включая внеучебное время.

Она должна охватывать всех участников образовательного и воспитательного процесса. Ниже приведены обязанности подразделений по профилактике компьютерной игровой зависимости.

В организационном плане, подразделения образовательного учреждения в плане профилактики компьютерной игровой зависимости должны выполнять следующие обязанности:

По нашему мнению, учителя, особенно, классные руководители, должны систематически проводить индивидуально-воспитательную работу со школьниками по профилактике компьютерной игровой зависимости, организовывать выступления специалистов (психиатров, психологов) перед обучаемыми, осуществлять встречи с родителями, в том числе на дому, с целью выявления фактов игровой зависимости, организовывать выставки литературы и наглядной информации по профилактике и негативным последствиям компьютерных игр, проводить культурно-массовые и спортивные мероприятия, пропагандирующие здоровый образ жизни, альтернативу патологическим зависимостям, вовлекать родителей и школьников в профилактическую работу.

Особую роль здесь должны играть учителя, обучающие школьников основам информатики и компьютерной грамотности. В учебный процесс они должны включать проведение занятий по тема «Компьютер – это целевое назначение и направления использования», «Компьютерные игровые зависимости», «Негативные влияния компьютера», давая обучаемым объективную информацию о возможных негативных последствиях использования компьютера и компьютерных игр.

Однако, при этом не следует делать акцент на эффектах чрезмерного устрашения. Учащиеся должны получать интересующие их сведения в доступной и строгой форме.

Психологи и социальные работники, работающие в образовательных учреждениях, должны выявлять лиц группы риска с различными факторами-

ские мероприятия, оформленные в виде специальных программ профилактики компьютерной игровой зависимости.

При этом стоит согласиться с тем, что в отношении компьютерной игровой зависимости целесообразен принцип «предупредить легче, чем лечить».

Учитывая всю сложность такого явления, как компьютерная игровая зависимость, особенно в учебной среде, среди детей, подростков и молодежи, ее профилактика должна быть задачей всего общества, включая социальные институты в виде законодательной и исполнительной власти, родителей и коллективов учебных заведений, прежде всего школ.

Важной особенностью любой профилактической активности и программ является вовлечение подростков, особенно школьников, в процесс профилактики.

Профилактика компьютерной игровой зависимости в школе - это постоянный и интенсивный процесс и участвовать в нем должны все: учителя, воспитатели, психологи, сами подростки и их родители.

Другими словами, профилактическая программа - это инициация интенсивной профилактической деятельности в школе, которая не должна прекращаться никогда. Формы профилактической работы могут быть самыми разнообразными в зависимости от ресурсов тех, кто ее осуществляет. Например, учителя и школьные психологи проводят беседы, занятия, обсуждения, родители и школьники - сбор и распространение информации, спортивные и культурно-массовые мероприятия как альтернативу компьютерной игровой зависимости.

В школах и даже дошкольных образовательных заведениях профилактика компьютерной игровой зависимости должна стать задачей всего коллектива и проводиться систематически и целенаправленно, так как проведение разовых мероприятий не дает стойкого профилактического эффекта.

Психопрофилактика компьютерной игровой зависимости в образовательных учреждениях должна включать большой комплекс организационных,

троники. Практический результат деятельности этих лиц интересовал в меньшей степени, нежели процесс его достижения. М.А. Shotton [158] предложил следующую типологию зависимых лиц от компьютера:

- «исследователи» – самая многочисленная группа зависимых лиц. Для них программирование является и интеллектуальным вызовом, и развлечением. Они часто пишут сверхсложные программы, но нередко не доводят их до завершения. Для «исследователей» компьютер – своего рода партнер и друг, он зачастую одушевлен, с ним проще общаться, чем с людьми. Амбиций у них немного: ни высокие должности, ни большие оклады не играют для них большой роли. К социальным критериям жизненного успеха они довольно равнодушны;

- «сетевики» – лица социально-активные, оптимистичные, имеют друзей, поддерживают хорошие отношения с родственниками, компьютер для них – нечто вроде хобби: могут интересоваться поиском информации в удаленных базах данных, играть в компьютерные ролевые игры. По сравнению с другими зависимыми, «сетевики» меньше времени уделяют самостоятельному программированию и компьютерному приложению, например, компьютерной графике или аппаратному обеспечению;

- «рабочие» – имеют наиболее современные и дорогостоящие компьютеры, процесс программирования у них четко спланирован, программы пишутся для достижения нужного результата. Они прекрасно учились или учатся, для этих лиц характерна строгая рабочая этика, например, неприемлем всякий вид компьютерного пиратства).

Для самодиагностики Интернет-зависимости K.S.Yong разработала специальный тест. Существуют диагностические опросники также для каждого из пяти типов Интернет-зависимости. Респондент считается зависимым в случае пяти и более положительных ответов [160].

1. Чувствуете ли Вы себя озабоченным Интернетом (думаете ли Вы о предыдущих сеансах on-line и предвкушаете ли последующие)?

2. Ощущаете ли Вы потребность в увеличении времени, проведенного в Сети?

3. Были ли у Вас безуспешные попытки контролировать, ограничивать или прекратить использование Интернета?

4. Чувствуете ли Вы себя усталым, угнетенным или раздраженным при попытках ограничить или прекратить использование Интернета?

5. Находитесь ли Вы в сеансах on-line больше, чем предполагали?

6. Были ли у Вас случаи, когда Вы рисковали получить проблемы в работе или личной жизни из-за Интернета?

7. Случалось ли Вам лгать членам семьи, врачам или другим людям, чтобы скрыть время пребывания в Сети?

8. Используете ли Вы Интернет для того, чтобы уйти от проблем или дурного настроения (например, чувства беспомощности, виновности или депрессии)?

Одним из диагностических признаков зависимости является количество времени, затрачиваемое на работу в сети Интернета (фото 14). Считается, что ежедневное массированное использование Сети неизбежно приводит к симптомам Интернет-зависимости. Установлено, что зависимые пользователи проводят в неделю не менее 8,0–8,5 ч в Интернете.

Данный критерий должен соотноситься с влиянием Сети на жизнь и деятельность участника. У студента, системного администратора или работника on-line компании, «сервера», бесцельно бродящего по сайтам или клиента on-line игровых серверов оно выражено не только количественно, по времени проведенному в Сети, но и качественно, по целям и задачам, которые решаются с помощью Интернета [22,52,79].

Ю.В.Съедин [118] указывает, что основными критериями, определяющими зависимость от компьютера и сети Интернет, являются:

- нежелание отвлечься от работы или игры с компьютером;
- раздражение при вынужденном отвлечении;

По нашему мнению профилактика компьютерной игровой зависимости у детей и подростков должна представлять собой стратегии, направленные на усиление факторов защиты (личностных и социально-средовых) и снижение факторов риска формирования компьютерной игровой зависимости.

Необходимо отметить, что все более актуальным научным направлением во всем мире, в том числе и в России, становится разработка специальных программ профилактики патологических зависимостей (наркотической, алкогольной, компьютерной игровой и т.п.) среди подростков и молодежи. Однако формирование эффективных профилактических стратегий сопряжено с рядом трудностей, таких как недостаток теоретически строго обоснованных моделей, отсутствие необходимого количества апробированных техник и неточное определение предмета (объекта) воздействия [74,100].

На современном этапе, существенный прогресс в области профилактики патологических зависимостей обеспечивается разработкой подходов, сфокусированных на понимании профилактики как превенции, учитывающей, прежде всего факторы, способствующие или препятствующие началу формирования того или иного вида зависимости.

В нашем случае практический интерес представляют следующие задачи психопрофилактической деятельности: формирование ценностных ориентаций и мотивации на образовательное, культурное и физическое развитие, здоровый образ жизни, формирование копинг стратегий преодоления трудностей.

Компьютер должен стать не игрушкой или игровой приставкой к подростку, а средством его психического, образовательного, культурного развития и формирования личности. Необходимы знания санитарно-гигиенических норм работы на компьютере, осознание негативных последствий их превышения подростками, их родителями и учителями.

Особое внимание должно уделяться представителям «группы риска». Решить эту задачу могут помочь краткосрочные и длительные профилактические

ным развитием новых информационных технологий, среди которых персональные компьютеры и система Интернет.

Сегодня информационные технологии в целом, и компьютерные технологии в частности, оказывают огромное влияние, как на общественное сознание, так и на формирование индивидуальности каждого человека. В последние годы резко увеличилось количество компьютеров в личном пользовании (в семье) и на рабочих местах. Это способствует снижению стоимости компьютеров, умелая маркетинговая политика производителей компьютеров по расширению рынка и модернизации ранее приобретенных ПЭВМ. Каждый родитель старается сделать так, что бы его ребенок был не хуже других и имел персональный компьютер и Интернет. Резко увеличилось количество компьютерных клубов, а также количество детей и подростков, умеющих работать с компьютерными программами, в том числе и играть в компьютерные игры.

Конечно, есть несомненные положительные моменты от компьютеризации, среди которых возможность расширения образовательного и культурного пространства, когда пользователь Интернета может быстро получать информацию по различным проблемам, изучать новые области знаний, культуры, «виртуально» посещать библиотеки и выставки, осваивать развивающие программы и т.п. С помощью компьютера пишут программы и он может выступать орудием труда и средством зарабатывания денег.

Однако, к сожалению, зачастую компьютер, особенно для детей и подростков, становится не средством развития (культурного, психического, эстетического) или орудием труда, а «игрушкой» и средством суррогатного общения. В результате формируется компьютерная зависимость, когда подросток не может жить без компьютера и Интернета, а зачастую – именно компьютерная игровая зависимость. При этом, как мы отмечали ранее, именно дети и подростки попадают в группу риска развития этого вида зависимости.

Поэтому крайне важны рекомендации по профилактике компьютерной игровой зависимости у детей и подростков.

- неспособность спланировать окончание сеанса работы или игры с компьютером;
- расходование больших денег на постоянное обновление программного обеспечения (в т. ч. и игр) и устройства компьютера;
- забывание о домашних делах, служебных обязанностях, учебе, встречах и договоренности в ходе работы или игры на компьютере;
- пренебрежение собственным здоровьем, гигиеной и сном в пользу проведения большого количества времени за компьютером;
- ощущение эмоционального подъема во время работы с компьютером;
- обсуждение компьютерной тематики со всеми, кто знаком с этой областью знаний.

Модели Интернет-зависимости достаточно подробно описаны в работе А.Г. Асмолова, Н.А. Цветковой и А.В. Цветкова [8]. На схеме представлена когнитивно-бихевиоральная модель патологического использования Интернета по R.A. Davis (1999). Под специфическим патологическим использованием Интернета понимается привыкание к определенному роду деятельности (сексуально-эротические ресурсы, on-line аукционы, биржи, азартные игры и др.). Сеть в данном случае используется только как специфическая среда.



Рис.1. Схема развития патологического использования Интернета.

Генерализованное использование Интернета включает многоплановые возможности Сети, включая потерю смысловой ориентации в деятельности в on-line. Механизмом развития зависимости определяется сочетание жизненных условий (социальные, внутриличностные и межличностные отношения, присутствие психопатологической симптоматики) и стресса, вызванного информационными и коммуникационными особенностями Интернета.

Считается, что в данном подходе ценным является представление об Интернет-зависимости как о катарсисе. Для невротика - это выход, снятие напряжения, т. е. положительное влияние Интернета схоже с психотерапевтическим воздействием. Затем может наступать зависимость от этого катарсиса и чем сильнее развита отсроченная память, тем сильнее развивается феномен привыкания.

Значительное исследование Интернет-зависимости в нашей стране проведено В.А. Лоскутовой [79]. Материалом изучения послужил анализ 3500 анкет, содержащих 20 вопросов теста К. Young [160] для диагностики Интернет-зависимости и 34 вопроса об анамнестических данных пользователей Сети. Анкета была размещена на некоторых сайтах Интернета в течение 1999–2003 гг.

Результаты исследования В.А.Лоскутовой [79] показали, что «здоровых» лиц было 74%, «пограничных» – 24 % и зависимых – 2 %, что вполне согласовывалась с данными зарубежных исследователей. Установлено, что 60 % Интернет-зависимых являются специалистами в области информационных технологий. Они достаточно часто предпочитают серверы, связанные с общением, и регулярно участвуют в рабочее время в чатах или проявляют себя на сайтах, не связанных с исполнением служебных обязанностей.

Интернет-зависимым лицам свойственно «предвкушение» того, чем они займутся в Интернете, когда они находятся в «off-line» - фантазировать о пребывании в «on-line». Стремление к аддиктивным реализациям связано с внутренним дискомфортом вследствие неудовлетворенности своим ролевым поведением. Будучи вне сети они испытывают пустоту, скуку, подавленность,

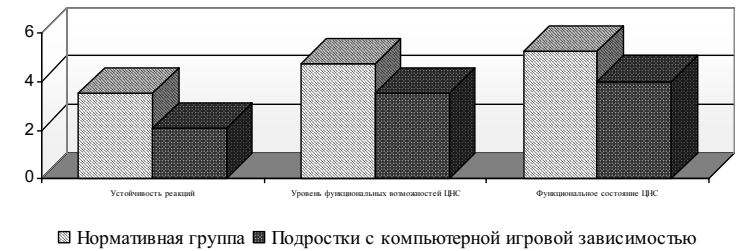


Рис. 11. Нейрофизиологические характеристики ЦНС по тесту «Функциональное состояние ЦНС» у подростков с компьютерной игровой зависимостью и нормативной группы (* – $p < 0,05$).

Полученные данные свидетельствуют о снижении адаптационных возможностей ЦНС подростков с компьютерной игровой зависимостью и высоком задействовании их функциональных резервов, которые находятся в стадии устойчивого истощения.

Полученные нами данные позволяют в наиболее общем виде понять нейрофизиологические механизмы нарушения регуляции процессов возбуждения и торможения в коре головного мозга у лиц с компьютерной игровой зависимостью, но нуждаются в более детальном и комплексном их психофизиологическом анализе, что не входит в круг задач настоящего психологического исследования. Тем не менее, они указывают на высокую информативность и практичность реализованных в автоматизированной системе «Оперативный контроль состояния» психофизиологических экспресс тестов, которые могут быть использованы для оперативной оценки психического статуса подростков с компьютерной игровой зависимостью.

2.5. Обоснование рекомендаций по психопрофилактике компьютерной игровой зависимости у детей и подростков

Заключительным этапом работы была разработка рекомендаций по профилактике компьютерной игровой зависимости у детей и подростков. Необходимо отметить, что современный период характеризуется стремитель-

подростков. Так, устойчивость реакций, свидетельствующая о концентрации внимания, а также уровень функциональных возможностей и функциональное состояние ЦНС достоверно ($p < 0,05$; $0,01$) ниже, а время реакций выше в группе подростков с игровой зависимостью.

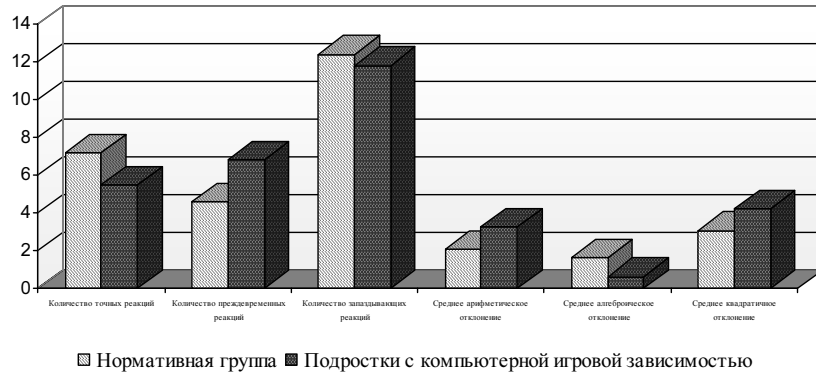


Рис. 9. Показатели теста «РДО» у подростков с компьютерной игровой зависимостью и нормативной группы (* – $p < 0,05$).

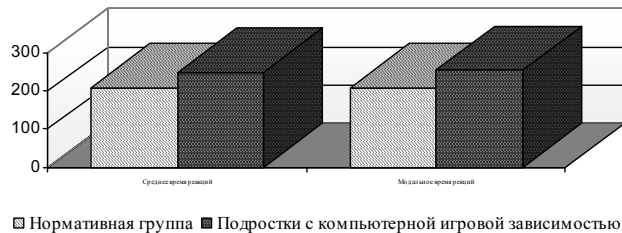


Рис.10. Показатели теста «Функциональное состояние ЦНС» у подростков с компьютерной игровой зависимостью и нормативной группы (* – $p < 0,05$).

депрессию, раздражение или нервозность. Фиксация на аддиктивном объекте сопровождается подъемом настроения, эйфорией, чувством беззаботности, свободы. По мере развития зависимости требуется проводить все больше времени в Интернете для достижения того же эффекта.

Аутодеструктивный драйв, оказываясь замаскированным, проявлялся уходом и от биологической стороны жизни. Интернет-зависимый человек начинает пренебрегать сном, личной гигиеной, принятием пищи, домашними делами, работой (учебой) и т. д. Самосохранение оказывается подавленным. Исследование показало наличие суицидальных мыслей у 86 % Интернет-зависимых людей (у здоровых – 36 %; $P < 0,001$). Полиаддиктивные проявления у «зависимых» наблюдались в 75 %, у «здоровых» – в 35 % ($P < 0,001$).

Исследования позволили установить, что Интернет-зависимость формируется у аддиктивно предрасположенной личности в соответствии с динамикой классического аддиктивного процесса, или является новой аддиктивной реализацией сформировавшегося аддикта [22,52]. Группу риска составляют молодые мужчины (до 21 года), продолжающие образование, не состоящие в браке, указывающие на наличие в прошлом аффективных расстройств и различного рода аддиктивных реализаций.

В развитии компьютерной зависимости Иванов М.С. [61] выделяет три стадии:

1) стадия легкой увлеченности - в начале игры у индивида начинает реализовываться неосознаваемая потребность в принятии решения. Индивид получает удовольствие от Интернета (компьютерной игры), чему способствуют положительные эмоции. Занятия с компьютером носят скорее ситуационный, нежели систематический характер. Устойчивая и постоянная потребность в деятельности посредством компьютера на этой стадии не сформирована;

2) стадия увлеченности - формируется потребность в Интернете (компьютерных играх), которая приобретает систематический характер);

3) стадия зависимости - потребность в Интернете (компьютерных играх) находится на одном уровне с базовыми физиологическими потребностями.

Таким образом, проведенный анализ научных исследований по проблеме исследования выявил, что Интернет-зависимость возникает, как правило, у лиц, склонных к аддиктивному поведению в соответствии с динамикой, которая свойственна классическому аддиктивному процессу, или является новой аддиктивной реализацией сформировавшегося аддикта.

Кроме того, как показал анализ литературы, актуальным является изучение распространенности компьютерной игровой зависимости, выявление факторов риска ее развития, а также выявление индивидуально-психологических (мотивационные, эмоционально-волевые, интеллектуальные, типологические) особенностей их личности, определяющих формирование игровой компьютерной зависимости. Это может послужить основой для обоснования рекомендаций по совершенствованию психопрофилактики игровой компьютерной зависимости и психологической помощи подросткам с игровой аддикцией.

ЧАСТЬ 2. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПРОБЛЕМЫ

2.1. Объем и условия проведения исследования

Решение задач экспериментально-психологического исследования проводилось в ходе комплексного исследования, включавшего изучение распространенности компьютерной игровой зависимости населения мегаполиса, психологическое и психофизиологическое обследование лиц с различным уровнем игровой зависимости и лиц контрольной группы, рандомизированной по полу, возрасту, уровню образования.

Сбор исходных социологических и психологических данных, их изучение и анализ выполнены в периоде с 2003 по 2008г. на базе образовательных

скорость процессов возбуждения и торможения в коре головного мозга, уравновешенность и подвижность нервных процессов.

Достоверно ниже у подростков с игровой зависимостью количество точных реакций РДО, что указывает на снижение уравновешенности основных корковых процессов. Значимо ($p < 0,05$) выше в этой группе и количество преждевременных реакций, что указывает на превалирование процессов возбуждения в коре головного мозга. Достоверно ($p < 0,05$) выше у лиц с игровой зависимостью в сравнении с нормативными подростками среднее арифметическое отклонение РДО от «О», что указывает на неуравновешенность процессов возбуждения и торможения в этой группе.

Таблица 15

Результаты обследования больных игроманией с помощью АС «ОКС»

Методика, показатель	Диапазон	Нормативная группа	Подростки с компьютерной игровой зависимостью	Достоверность разл, P<
Тест САН:				
– «самочувствие»	От 3 до 5	4,10±0,32	3,3±0,27	0,05
– «активность»	От 3 до 5	4,15±0,27	3,0±0,11	0,01
– «настроение»	От 3 до 5	4,35±0,31	3,6±0,34	-
Тест Спилбергера-Ханина (реактивная тревожность)	От 0 до 6	3,40±0,52	5,8±0,54	0,01
Тест РДО:				
– количество точных реакций	От 0 до 20	7,18±0,65	5,5±0,64	0,05
– количество преждевременных реакций	От 0 до 25	4,60±0,26	6,8±0,30	0,05
– количество запаздывающих реакций	От 3 до 20	12,4±0,60	11,8±0,50	-
– среднее арифметическое отклонение	0,00- 3,00	2,11±0,35	3,26±0,32	0,05
– среднее алгебраическое отклонение	-2,00– +2,00	1,65±0,40	0,64±0,35	-
– среднее квадратическое отклонение	0,0-4,00	3,10±0,54	4,24±0,52	-
Тест Диагностика ФС ЦНС:				
– среднее время реакций	160–250	210±5,0	250,0±8,0	0,01
– модальное время реакций	160–231	210±6,0	255,4±7,9	-
– устойчивость реакций	3,30–6,50	3,50±0,50	2,1±0,25	0,01
– уровень функциональных возможностей ЦНС	3,40–6,40	4,73±0,24	3,52±0,19	0,05
– функциональное состояние ЦНС	4,30–5,90	5,24±0,35	4,00±0,21	0,01

Практически все показатели (4 из 5) теста «Диагностика функционального состояния ЦНС» имеют достоверные различия в сравниваемых группах

зависимостью и дать им вербальную психологическую характеристику, что позволяет рекомендовать использование указанных количественных показателей цветового теста для динамического контроля психического состояния пациентов с компьютерной игровой зависимостью в период их лечения и реабилитации.

Результаты изучения психологического статуса с помощью тестов «РДО» и «Диагностики ФС ЦНС»

Оценка психологического состояния и нейрофизиологических характеристик ЦНС подростков с игровой зависимостью и лиц нормативной группы проводилась на основе данных сенсомоторных методик «РДО» и «Диагностика ФС ЦНС», реализованных в компьютерной программе «ОКС».

В качестве первичных показателей теста РДО использовались общепринятых характеристик: количество точных, преждевременных и запаздывающих реакций, среднее арифметическое отклонение (без учета знака), среднее алгебраическое отклонение (с учетом знака) и среднеквадратическое отклонение. В качестве первичных показателей теста «Диагностика функционального состояния ЦНС» рассчитывали также 6 количественных показателей, среди которых среднее и модальное время реакции, максимальная частота и устойчивость реакций, уровень функциональных возможностей центральной нервной системы и функциональное состояние центральной нервной системы. Результаты обследования подростков с компьютерной игровой зависимостью в сравнении с нормативной группой приведены в таблице 15 и на рисунках 9 - 12.

Эти данные свидетельствуют о достоверном снижении в группе подростков с компьютерной игровой зависимостью практически всех нейрофизиологических характеристик ЦНС.

Так, выраженные негативные изменения установлены у показателей психофизиологических тестов РДО и «Диагностика функционального состояния ЦНС», характеризующих нейрофизиологические характеристики ЦНС:

учреждений (дошкольного типа, средних общеобразовательных школ, вузов), а также в компьютерных Интернет клубов Центрального, Красносельского и Кировского районов Санкт-Петербурга. Общий объем исследования включал 622 человека.

Для изучения распространенности компьютерной зависимости населения мегаполиса была разработана специальная анкета, приведенная в приложении.

С помощью указанной анкеты было обследовано население мегаполиса, включая дошкольников (5 - 7 лет), а точнее их родителей, школьников младших (1 - 4 класс, 7 - 11 лет), средних (5 - 8 класс, 12 - 15 лет) и старших (9 - 11 класс, 16 - 18 лет) классов, а также студентов (18 - 20 лет), взрослого работающего населения (20 - 30 лет и 31 - 40 лет).

Среди последних были выделены две группы. Первая из них включала офисных работников, менеджеров, администраторов, секретарей, референтов, на рабочем месте которых находится персональный компьютер и персонал. Вторая включала персонал, периодически работающий с компьютером, - это преподаватели вузов и колледжей, научные работники.

Все обследованные были разделены на 3 основных группы - без выраженных признаков зависимости (нормативная группа), с 1- 2 стадией зависимости («увлеченные») и с 3 стадией компьютерной игровой зависимости («зависимые»). В последнюю группу («зависимые») включали лиц с выраженными признаками сформированной компьютерной игровой зависимости, основным критерием отнесения к этой группе было время и частота игр (в неделю, месяц, однократно).

Общий объем обследованных охватывал 662 человека.

Психологические особенности личности, психологический статус и психофизиологическое состояние, нейрофизиологические характеристики лиц с компьютерной игровой зависимостью изучались с помощью комплекса общепринятых в психологической практике методик, среди которых:

- тест, оценивающий акцентуацию личности Леонгарда-Смишека;
- проективная психологическая методика - модифицированный цветовой тест М.Люшера (28 попарных сравнений);
- психологические экспресс-тесты, включенные в компьютерную программу «Оперативный контроль состояния» («ОКС»): «САН» (сокращенный вариант), шкала реактивной тревожности Спилбергера-Ханина (сокращенный вариант), рефлексометрические тесты «Реакция на движущийся объект» (РДО) и «Диагностика функционального состояния ЦНС».

Таблица 1

Основные направления, объем и методики исследования

Направления исследования	Использованные методики	Кол-во обследованных
Изучение распространенности компьютерной игровой зависимости	Беседа, наблюдение, опрос, анкетирование. Социологическая анкета.	737
Психодиагностическая оценка особенностей личности детей и подростков с различным уровнем компьютерной игровой зависимости	Тесты: Леонгарда-Смишека, САН, шкала реактивной тревожности, модифицированный цветовой тест Люшера, РДО, Диагностика функционального состояния ЦНС	94
Статистический анализ данных	Одномерные (t-критерий Стьюдента, корреляционный анализ) и многомерные (факторный анализ) методы статистического анализа.	Все показатели

Применение этих тестов позволило оценить психологические особенности личности, психологический и психофизиологический статус лиц с компьютерной игровой зависимостью, в частности: характерологические свойства и типы личностных акцентуаций; самочувствие, активность, настроение, ситуационную (реактивную) тревожность, суммарное отклонение, вегетативный коэффициент, эмоциональный стресс, психическое утомление, психическое напряжение и тревогу, а также функциональные возможности и нейро-

Нельзя не отметить, что следующая позиция после разделяющего серого принадлежит желтому цвету. Отвергаемый желтый указывает на ощущение беспомощности, разочарованности, безнадежности в решении проблем, что вызывает раздражительность, недоверие к окружающим, попытки изолироваться, компенсирующее стремление к престижу, значительности (при предпочитаемом зеленом). Следует также отметить положение цветов так называемой рабочей группы (2,3,4), которые в норме должны находиться рядом и располагаться в начале ряда.

Как мы видим, рабочая группа сильно разобщена и сдвинута с основных позиций. Это ярко свидетельствует об истощении жизненных сил, значительном влиянии стресса, повышенной утомляемости, которая имеет тенденцию углубляться, так как подавляется волевыми усилиями и показательной активностью.

Следовательно, обобщенный выбор лиц с компьютерной игровой зависимостью выявляет такие характерные для них черты как:

- нервно-психическая неустойчивость, наличие психического стресса, утомления, психического напряжения, тревоги, неудовлетворенных потребностей в эмоциональной сфере;
- снижение жизненной энергии и работоспособности;
- эмоциональный фон характеризуется повышенной раздражительностью, возбудимостью, ощущением беспомощности и разочарованности;
- компенсирующий тип поведения, выражающийся в настойчивом и неадекватном стремлении к независимости, попытках добиться значительности и влияния.

Эти данные во многом согласуются в результатами оценки психического состояния лиц с наркотической (наркоманы) и игровой (некомпьютерной, азартные игры, игровые автоматы) зависимостью, полученными Е.Мильчаковой и Н.В.Советной.

Таким образом, данные цветового теста позволили определить паттерн актуальных признаков психического состояния лиц с компьютерной игровой

Как справедливо отмечает Н.В.Советная [114], существование подобно-го стресса и тревоги всегда приводит к компенсирующему типу поведения, которое является компульсивным, эксцентричным, не допускающим или значительно ограничивающим выбор.

В цветовом выборе лиц с компьютерной игровой зависимостью («зависимые») отвергаемыми цветами являются 3 (красный) и 1 (синий).

Это свидетельствует о неудовлетворенной потребности в эмоциональном довольстве, спокойствии и взаимном доверии. Для таких лиц характерно снижение жизненной силы, раздражительность, сверхвозбудимость, ощущение неразрешимости окружающих проблем. Существующие отношения, в том числе эмоциональные, такими лицами отвергаются и воспринимаются как обременительные, от которых хотелось бы избавиться, реально или путем переключения на компенсирующую (в данном случае - компьютерную игровую) деятельность.

Рассмотрение цветового ряда группы «зависимые» указывает на то, что компенсирующей группой в их выборе являются цвета 2 (зеленый) и 5 (фиолетовый).

По мнению Н.Советной, лица предпочитающие эти цвета стремятся производить впечатление, хотя всегда сохранять свои позиции и поступать по-своему, несмотря на сопротивление [114]. Добиваются влияния, прибегая к различным приемам и манипуляциям, нуждаются в одобрении и признании, однако, свои отношения не обременяют излишней ответственностью. Такие лица, пытаются избавиться от тревоги, вызванной неудовлетворенными эмоциональными потребностями, настойчивым и неадекватным утверждением своей независимости.

Показательна позиция серого цвета, который находится на третьем месте, что интерпретируется как отсутствие равновесия между предпочитаемыми цветами, стоящими до него, и цветами, стоящими после. Это указывает на увеличение напряжения, тревоги, значимости компенсации, которая часто бывает сильной и производит впечатление активной деятельности.

физиологические показатели ЦНС, характеризующие возбуждательный и тормозной процессы, уравновешенность и лабильность корковых процессов.

2.2. Психологические методики изучения особенностей личности

Для реализации целей и задач данной работы использовался комплекс психологических методик, позволяющих получить представление об индивидуально-психологических (характерологических) и психофизиологических особенностях личности лиц с компьютерной игровой зависимостью. Этот комплекс включал наблюдение, беседу, психологическое тестирование с помощью комплекса методик в составе теста Леонгарда-Смишека, проективной методики исследования личности - цветового теста М.Люшера, в виде его модифицированного варианта «Попарные сравнения», а также психологических экспресс-тестов, входящих в компьютерную программу «Оперативный контроль состояния». Это тесты «САН» (самочувствие, активность, настроение; сокращенный вариант), шкала реактивной тревожности Спилбергера-Ханина (сокращенный вариант) и психофизиологические тесты «РДО» (реакция на движущийся объект) и «Диагностика функционального состояния ЦНС».

Методика по исследованию типов акцентуаций Леонгарда-Смишека. Методика разработана Х.Смишеком в 1970г. на основе концепции К.Леонгарда о типах акцентуированных личностей [73]. В связи с этим зачастую она называется тестом Леонгарда-Смишека. По форме она представляет собой опросник, состоящий из 88 вопросов и предполагающий 2 варианта ответов – «да», «нет» [81]. Тестирование может проводиться как индивидуально, так и в групповом варианте.

После тестирования ответный бланк обрабатывается с помощью ключа. В результате получают показатели по каждому из типов акцентуаций (сырые баллы). Затем полученные показатели преобразуются с помощью соответствующих коэффициентов по формуле:

Сырые баллы \times Коэффициент = Итоговый показатель.

Коэффициенты для каждого типа акцентуаций: гипертимный – 3; застревающий - 2; педантичный - 2; эмотивный - 3; тревожный - 3; циклотимный - 3; возбудимый - 3; дистимический - 3; демонстративный - 2; экзальтированный – 6.

Если итоговый показатель превосходит 12-15 (максимальное значение - 24), то это можно считать признаком акцентуации по данному типу.

Понятие «акцентуация» впервые ввел немецкий психиатр и психолог, профессор неврологии клиники Берлинского университета К.Леонгард [73]. Он же разработал и описал классификацию акцентуаций личности. В нашей стране получила распространение другая классификация акцентуаций, которую предложил детский психиатр профессор А.Е.Личко [77].

Классификация К.Леонгарда есть классификация акцентуированных личностей [73]. А.Е.Личко полагал, что правильнее говорить об акцентуациях характера [77]. Однако в обоих подходах сохраняется общее понимание смысла акцентуации.

Акцентуацию определяют как дисгармоничность развития характера, гипертрофированную выраженность отдельных его черт, обуславливающих повышенную уязвимость личности в отношении отдельного рода воздействий и затрудняющих ее адаптацию в некоторых ситуациях.

Избирательная уязвимость в отношении определенных воздействий, может сочетаться с хорошей или повышенной устойчивостью к другим воздействиям. Также как затруднения с адаптацией в некоторых ситуациях (сопряженных с акцентуацией), может сочетаться с хорошими или повышенными способностями к социальной адаптации в других ситуациях.

Акцентуация является не патологией, а крайним вариантом нормы [77]. Акцентуированным личностям присуща готовность как к социально положительному, так и социально отрицательному развитию. По данным К. Леонгарда доля акцентуированных личностей во взрослом населении составляет примерно 50%. Феномен заострения черт характера в подростковом возрасте в

нимизацию собственных усилий. Другими словами, игры истощают этих подростков и на подсознательном (вегетативном) уровне их организм просит отдыха и снижения психического напряжения, тесно связанного с компьютерными играми.

По мнению многих авторов, важную информацию о психическом состоянии личности и ее индивидуально-психологических особенностях можно получить по результатам оценки предпочтений цветового ряда по тесту М.Люшера. Результаты обобщенного цветового выбора групп нормативных подростков и играманов по 8-ми цветовому тесту М.Люшера представлены в таблице 14.

Таблица 14

Результаты обобщенного цветового выбора групп нормативных подростков и компьютерных играманов по 8-ми цветовому тесту М.Люшера

Место цвета в выборке больных	Группа обследованных		Шифр цвета		Позиция предпочтений
	<i>Нормативные</i>	«Зависимые»	<i>Нормативные</i>	«Зависимые»	
1	Красный	<i>Зеленый</i>	3	2	+
2	Желтый	Фиолетовый	4	5	+
3	Зеленый	Серый	2	0	×
4	Фиолетовый	Желтый	5	4	×
5	Синий	Коричневый	1	6	=
6	Коричневый	Черный	6	7	=
7	Серый	Красный	0	3	-
8	Черный	Синий	7	1	-

Как видно по этому выбору частота отданных предпочтений в группе подростков с компьютерной игровой зависимостью («зависимые»), следующая: первые три места занимают - 2 (зеленый) и два дополнительных цвета 5 и 0 (фиолетовый и серый), в то время как основные цвета 3 и 1 (красный и синий) сдвинуты к концу цветового ряда и занимают седьмое и восьмое места соответственно. Такое распределение основных и дополнительных цветов указывает на наличие неудовлетворенных потребностей, являющихся источником стресса и вызывающих тревогу.

Как известно, оптимальный показатель СО (т.н. аутогенная норма) находится в диапазоне от 10 до 14 баллов и его превышение, отмеченное в группах «увлеченных» и «зависимых» от компьютерных игр подростков свидетельствует о нарушении психологических механизмов их социальной адаптации и непродуктивном психическом состоянии. Повышение показателя СО от аутогенной нормы свидетельствует о нервно-психической неустойчивости и психической напряженности подростков с компьютерной игровой зависимостью.

Анализ величины показателя ВК (вегетативный коэффициент) в трех сравниваемых группах подростков свидетельствует о следующем.

Как известно, близкое к 1,0 значение показателя вегетативного коэффициента, что соответствует 4, 5 стандартным баллам, указывает на оптимальную мобилизованность физических и психических ресурсов, установку на активные действия. При этом среднестатистическая норма для оценок ВК лежит в границах от 0,6 до 1,1 балла. Значения ВК от 1,0 до 1,5 являются наиболее благоприятными для максимальной реализации всех возможностей человека в деятельности. Этому соответствует оптимальная степень симпатического доминирования и связанная с ним энергетическая мобилизация организма.

Значения ВК выше 1,5 указывают на наличие у обследованного психического перевозбуждения, избыточного сковывающего напряжения (состояние «предстартовой лихорадки»), что наблюдается в группе «увлеченных» компьютерными играми подростков.

Следовательно, эти данные указывают на то, что для 1 - 2 стадии игровой компьютерной зависимости характерно психическое состояние предстартовой лихорадки, что, по-видимому, связано с постоянным стремлением этих подростков к компьютерной игре, а также тем, что они обследовались нами в игровых компьютерных клубах, в перерывах между играми.

Значения ВК, меньше 1, полученные в группе «зависимых» подростков свидетельствует о доминировании у них парасимпатического отдела вегетативной нервной системы и отражает преобладание установки на отдых и ми-

дальнейшем сглаживается или компенсируется, а также переходит в скрытую акцентуацию [73].

При составлении заключений по методике Х. Смишека использовались описания типов акцентуаций по К.Леонгарду: гипертимный; застревающий, педантичный; эмотивный; тревожный; циклотимный; возбудимый; дистимический; демонстративный; экзальтированный.

Возможность многофакторной оценки характерологических особенностей личности человека с помощью этого теста и определила наш выбор его для включения в исследовательскую батарею тестов изучения психологических свойств компьютерных игр.

Цветовой тест М.Люшера и его модификация «Попарные сравнения»

В исследованиях психологов зачастую используется восьми цветовой проективный тест М.Люшера [82], когда обследуемому предлагалось последовательно выбирать наиболее предпочитаемый (понравившийся) цвет из восьми цветов цветового ряда.

Однако, для прикладных исследований необходимо, чтобы результаты применения теста Люшера имели численное выражение. В тесте же М.Люшера оценки носят преимущественно качественный, описательный характер. В связи с этим Ю.И.Филимоненко с соавт. [126] предложил использование в практике профессиональной психодиагностики 3-х вариантов численной оценки цветовых предпочтений: среднее место, занимаемое цветом в ряду предпочтения; соотношение средних мест некоторых пар цветов; суммарное отклонение от АТ нормы Валькефера, а также ряда показателей характеризующих психическое утомление, психическое напряжение, эмоциональный стресс и тревогу. Эти показатели оцениваются с помощью модифицированного варианта цветового теста в виде попарных сравнений .

Методика цветовой психодиагностики “Попарные сравнения”, представляющая собой модифицированный вариант краткого (8-ми цветового) теста Люшера, была разработана на факультете психологии Санкт-

Санкт-Петербургского университета кандидатом психологических наук Ю.И. Филимоненко совместно с профессором В.Ю. Рыбниковым и к.м.н. Ю.В. Горским по заказу Военно-морского флота в 1994г. [106].

Особенности и положительные стороны данной модификации:

- при сохранении восьми цветовых тонов изменена процедура их предъявления испытуемому и порядок предварительной обработки, что снижает возможность для ложных ответов и диагностических ошибок;

- введены количественные показатели, характеризующие психическое состояние обследованных;

- программное обеспечение (2 варианта – 28 и 8 карточек) обеспечивает быстрый ввод ответов обследованного, их обработку и составление отдельных характеристик для психолога-эксперта и самого обследованного, накопление банка данных по обследованным;

- усовершенствована, переработана и адаптирована к задачам консультирования психологическая интерпретация цветовых выборов, при этом интерпретируются два цвета, находящиеся в начале цветового ряда испытуемого (максимально приятные цвета), и два цвета, расположенные в конце цветового ряда (максимально неприятные).

При неоднократном тестировании в спокойных, привычных для испытуемого обстоятельствах, его цветовые предпочтения устойчивы во времени и могут измениться под воздействием переживания стресса, что обеспечивает их информативность при динамическом контроле за психическим состоянием обследуемых.

Здесь представляется целесообразным указать ряд важных положений

Место цвета – это численное выражение его положения в ряду предпочтений. Наиболее предпочитаемый цвет (выбранный первым) занимает 1-е место. Наиболее отвергаемый – 8-е. Поскольку каждому цвету М.Люшера соответствует определенное психофизическое содержание, то появление цвета в зонах наибольшего предпочтения или отвержения позволяет делать заключение об особых состояниях испытуемого. В руководстве к методике изложена

Как видно из приведенных в таблице 13 и рисунке 8 данных статистического анализа, группа подростков с компьютерной игровой зависимостью («зависимые») в сравнении с нормативной группой аналогичного возраста, характеризуется достоверно более высоким уровнем психического утомления ($p<0,05$), психического напряжения ($p<0,001$), тревоги ($p<0,01$), эмоционального стресса ($p<0,05$) и суммарного отклонения от аутогенной нормы ($p<0,001$), а так же снижением работоспособности ($p<0,01$) и вегетативного коэффициента ($p<0,05$).

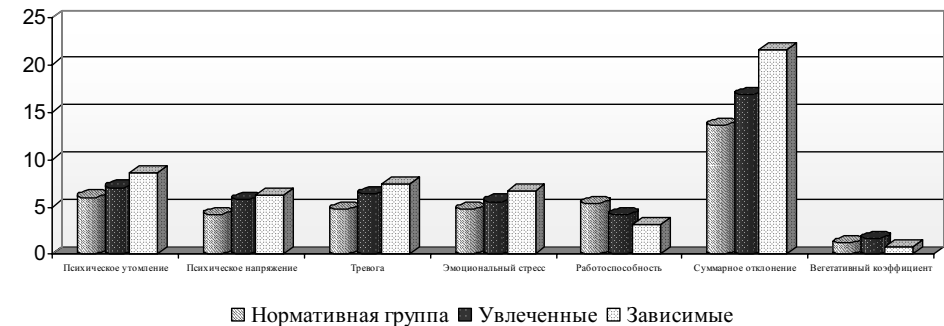


Рис. 8. Психологические характеристики подростков с компьютерной игровой зависимостью по сравнению с нормативной группой

Следовательно, психологический статус группы «зависимых» подростков в сравнении с подростками нормативной группы и даже группой «увлеченных» подростков характеризуется более выраженными уровнями психического утомления и напряжения, тревоги, эмоционального стресса, а также более выраженным снижением резервов работоспособности и стрессоустойчивости, доминированием парасимпатического отдела вегетативной нервной системы, что свидетельствовало о преобладании установки на отдых и минимизацию собственных усилий.

Результаты сравнительной оценки показателей СО и ВК цветового теста М.Люшера свидетельствуют о следующем.

ми нормативную группу лиц аналогичного возраста, пола, образования. Сводные данные представлены в таблице 13.

Как видно из приведенных в табл. 13 и на рис. 8 данных статистического анализа, группа подростков с 1 - 2 стадией компьютерной игровой зависимости («увлеченные») в сравнении с нормативной группой подростков аналогичного возраста, характеризуется достоверно более высоким уровнем психического напряжения ($p < 0,05$), тревоги ($p < 0,05$), суммарного отклонения ($p < 0,05$), вегетативного коэффициента ($p < 0,05$), а так же снижением работоспособности ($p < 0,05$).

Следовательно, психологический статус группы «увлеченных» подростков в сравнении с подростками нормативной группы характеризуется высоким уровнем психического напряжения, ростом тревоги, эмоционального стресса, а также снижением резервов работоспособности и низкой стрессоустойчивости.

Таблица 13

Статистические показатели психологического состояния лиц с компьютерной игровой зависимостью и лиц нормативной группы по цветовому тесту М. Люшера

Показатели теста	Нормативная группа (N)	Стадии компьютерной игровой зависимости		Уровень значимости, $p <$	
		«Увлеченные» (У)	«Зависимые» (З)	N/У	N/З
Психическое утомление	6,02±0,36	7,06±0,48	8,69±0,47	-	0,05
Психическое напряжение	4,23±0,55	5,75±0,29	6,24±0,32	0,05	0,001
Тревога	4,75±0,44	6,39±0,53	7,42±0,51	0,05	0,01
Эмоциональный стресс	4,72±0,54	5,57±0,43	6,74±0,47	-	0,05
Работоспособность	5,37±0,20	4,20±0,26	3,10±0,26	0,05	0,01
Суммарное отклонение	13,63±1,23	16,85±1,51	21,54±1,68	0,05	0,001
Вегетативный коэффициент	1,21±0,14	1,72±0,16	0,82±0,10	0,05	0,05

процедура вычисления цветовых предпочтений по группе испытуемых. Математически суть процедуры сводится к вычислению средних мест цветов. Содержательно же она отражает меру предпочтительности цвета по сравнению с остальными цветами. Наибольшей ценностью обладает профиль цветовых предпочтений, вычисленный по результатам многократного обследования одного и того же испытуемого.

Анализ интерпретаций цветовых выборов, имеющих в руководстве М.Люшера, позволил Ю.И.Филимоненко, В.Ю.Рыбникову и Ю.И.Горскому [106] предположить, что соотношение мест некоторых пар цветов заключает в себе дополнительную диагностическую информацию и может служить основой для оценки отрицательных психологических состояний.

На основе использования принятых в руководстве М.Люшера условных (цифровых) обозначений цветов, выделить следующие их пары: 3 и 2, 4 и 1, 5 и 6, 0 и 7.

По положению цветов этих пар в последовательности выборов испытуемого можно судить соответственно о выраженности:

- психического утомления (ПУ)
- тревожности (ТР)
- психического напряжения (ПН)
- эмоционального стресса (ЭС).

Большая предпочтительность второго цвета из пары по сравнению с первым означает наличие отрицательного состояния, а степень этой предпочтительности (по разности мест цветов пары) отражает его выраженность.

Все указанные четыре психологических состояния оцениваются в 14-ти балльной шкале. Причем для пар 3 и 2, которая характеризует психическое утомление (ПУ) и для пары 5 и 6, которая отражает психическое напряжение (ПН) норма или нейтральное значение колеблется около 6. Для пары 4 и 1, которая характеризует тревожность норма составляет 5 баллов, а для пары 0 и 7, отражающей эмоциональный стресс норма колеблется около 7 баллов. При этом значения, меньше нормы, говорят о положительной резервиро-

ванности по данному психическому состоянию, а превышающее норму – о выраженности отрицательного психологического состояния.

Вычисление оценок производится следующим образом.

Результаты обследования записываются в специальную карту для обработки. Снизу к записи последовательности выборов испытуемого прикладывается заранее подготовленная шкала таким образом, чтобы прочерк оказался под цифрой кодирующей первый цвет пары.

A 4 2 0 6 3 5 1 7 (цветовой выбор обследуемого)

В 14 13 12 11 10 9 8 – 7 6 5 4 3 2 1 (балл)

где А – цветовые выборы испытуемого

В – передвижная шкала оценки психологического состояния.

В приведенном примере шкала установлена для оценки психического утомления, так как черта (-) расположена под цветом 3, т.е. первым цветом пары 3-2. Под 2-м цветом пары (2-м) считается оценка, характеризующая уровень психического утомления. В данном случае под цветом 2 расположена цифра 10 баллов. Перемещая шкалу под первые цвета других цветовых пар цветов, получаем: тревожность = 2, психическое напряжение = 9, эмоциональный стресс = 3.

АТ норма цветовых предпочтений служит эталоном для интегральной оценки психофизического состояния. Показано, что в результате успешного прохождения курса психотерапии цветовые предпочтения пациентов стягивались к последовательности 3 4 2 5 1 6 0 7. Поскольку основой курса служила аутогенная тренировка Шульцта, данная последовательность получила название аутогенной нормы цветовых предпочтений.

Выбор по АТ предполагает отсутствие у испытуемого внутриличностных конфликтов, непродуктивной напряженности, а также лабильности эмоций и является условным эталоном психического благополучия.

Последовательность выборов конкретного испытуемого оценивается

Результаты оценки психоземotionalного состояния подростков с игровой зависимостью с помощью тестов САН и Шкалы реактивной тревожности

Методика, показатель	Диапазон	Нормативная группа	Подростки с компьютерной игровой зависимостью	Достоверность различий, P<
Тест САН (экспресс тест): – «самочувствие»	От 3 до 5	4,10±0,32	3,3±0,27	0,05
– «активность»	От 3 до 5	4,15±0,27	3,0±0,11	0,01
– «настроение»	От 3 до 5	4,35±0,31	3,6±0,34	-
Шкала реактивной тревожности (экспресс тест Спилберга-Ханина)	От 0 до 6	3,40±0,52	5,8±0,54	0,01

Уровень реактивной (ситуационной) тревожности по шкале Спилберга-Ханина повышен не значительно (рис. 8).

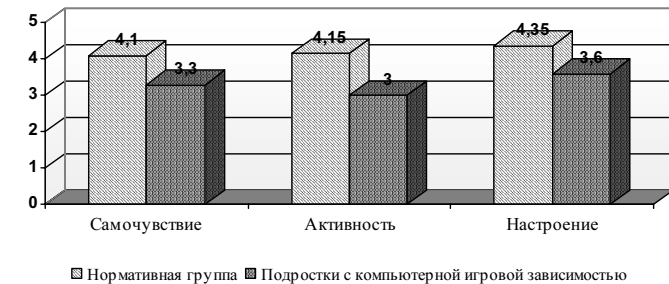


Рис.7. Показатели тестов САН и Шкала реактивной тревожности у подростков с компьютерной игровой зависимостью и нормативной группы

Оценка психологического статуса с помощью цветового теста

По цветовому тесту М. Люшера в модификации попарных сравнений, обследован 36 подросток 15-18 лет с компьютерной игровой зависимостью, из них 20 с 1-2 стадией игровой зависимости («увлеченные») и 16 с 3 стадией («зависимые»). Результаты обследования подростков с компьютерной игровой зависимостью сравнивались с аналогичными данными, характеризующими

ций личности подростков с компьютерной игровой зависимостью, но и определить комплекс информативных шкал этого теста, которые могут использоваться для дифференциации компьютерных игроков.

Результаты изучения психологического статуса подростков с компьютерной игровой зависимостью

Третий этап исследования был посвящен оценке психологического статуса как актуального психического состояния подростков с компьютерной игровой зависимостью по данным психодиагностических экспресс тестов с помощью компьютерной программы «ОКС» («Оперативный контроль состояния», реализующей экспресс-методику - «САН» (самочувствие, активность, настроение; сокращенный вариант), шкала реактивной тревожности Спилбергера-Ханина (сокращенный вариант) и рефлексометрические психофизиологические тесты «РДО» (реакция на движущийся объект) и «Диагностика функционального состояния ЦНС» [177].

Оценка психологического статуса с помощью тестов «САН» и «Шкала реактивной тревожности»

С помощью психологических экспресс тестов «САН» и «Шкала реактивной тревожности», реализованных в компьютерной программе «Оперативный контроль состояния» было изучено психоэмоциональное состояние подростков с компьютерной игровой зависимостью и лиц нормативной группы. Полученные результаты приведены в таблице 12.

Полученные данные свидетельствуют о достоверном снижении в группе подростков с компьютерной игровой зависимостью показателей психоэмоционального состояния.

Так, в группе подростков с компьютерной игровой зависимостью в сравнении с нормативной группой отмечено статистически достоверное ($p < 0,05$) ухудшение показателя «активность» теста «САН». Остальные показатели этого теста демонстрируют тенденцию к ухудшению.

величиной отклонения от АТ, как это показано ниже.

А шифр цвета	3 4 2 5 1 6 0 7
В место цвета в выборах испытуемого	5 1 2 6 7 4 3 8
С место цвета в АТ	1 2 3 4 5 6 7 8
Д разность (В – С) по абсолют.значениям	4 1 1 2 2 2 4 0

В строке «А» условными обозначениями даны все цвета методики. В строке «В» под номером каждого цвета вписывается то место, которое он замечает в последовательности выборов испытуемого. Строка «С» содержит места, которые должны заменять цвета, исходя из последовательности АТ.

Рассмотрим приведенные данные по столбикам, получаем: цвет № 3 поставлен испытуемым на 5-е место, а в АТ он должен занимать 1-е место. Отклонение цвета от АТ равно разности этих мест (т.е. = 4, строка «Д»). Аналогичным образом вычисляются разности по остальным цветам. Абсолютные величины разностей вносятся в строку «Д». Сумма отклонений по всем цветам (СО) является интегральной оценкой несоответствия цветовых выборов испытуемого от АТ. В данном случае $СО = 16$. Численное значение СО имеет тенденцию увеличения с возрастом. По сумме обследованных нами выборов ($N = 722$) средняя величина $СО = 17,2$, а в диапазон $m + 16$ попадают значения от 14 до 20 баллов ($СО$ «успешных» = 4,2; «неуспешных» = 14,1).

Показатель суммарное отклонение (СО) фиксирует интегральную степень благоприятности или неблагоприятности цветовых предпочтений испытуемого и отражает присущий ему уровень непродуктивной нервно-психической напряженности. Эталоном для вычисления суммарного отклонения (СО) служит последовательность цветовых предпочтений (аутогенная норма), выявленная Вальнеффером при работе с невротиками в рамках продолжительных курсов психотерапии. Выбор цветов в порядке аутогенной нормы обнаруживается при отсутствии нервно-психической неустойчивости, напряженности. При неоднократно повторяющихся тестированиях испытуемого, проводимых в одинаковых, привычных для него условиях, оценка СО

является относительно устойчивой. Наиболее надежные данные получаются при усреднении результатов нескольких тестирований испытуемого.

В напряженной, стрессовой обстановке уменьшение оценки СО свидетельствует о наличии у испытуемого резервов работоспособности и стрессоустойчивости. Увеличению СО соответствует низкая стрессоустойчивость, плохой прогноз успешности деятельности. Оптимальный показатель СО находится в диапазоне 10 – 14.

Вегетативный коэффициент (ВК), предложенный венгерским психологом К.Шипошем, отражает физиологическое доминирование симпатического или парасимпатического отдела вегетативной нервной системы. Показатель ВК изменяется в интервале от 0,2 до 5,0 баллов.

Расчет вегетативного коэффициента проводился по следующей формуле:

18 - Кр. -Ж

ВК=-----

18 - С - З

где Кр.- место красного цвета в цветовом ряду

Среднестатистическая норма для оценок ВК лежит в границах от 0,6 до 1,1 балла. Значения ВК от 1,0 до 1,5 являются наиболее благоприятными для максимальной реализации всех возможностей человека в напряженных ситуациях. Этому соответствует оптимальная степень симпатического доминирования и связанная с ним энергетическая мобилизация организма. Выше 1,5 лежат значения ВК, указывающие на наличие у испытуемого перевозбуждения, избыточного сковывающего напряжения (состояние «предстартовой лихорадки»). Значения ВК, меньше 1, соотносятся с доминированием парасимпатического отдела вегетативной нервной системы и свидетельствует о преобладании установки на отдых и минимизацию собственных усилий.

Проективный характер цветового теста, простота и кратковременность обследования, возможность количественной оценки психического состояния

($X=16,0$). Для этого типа характерны импульсивное поведение, ослабление контроля над влечениями и побуждениями. Из этого следует, что подростки, которые часто посещают компьютерный клуб или играют в компьютерные игры более возбудимы, раздражительны, импульсивны, у них ослаблен контроль над собой, следовательно, у них менее развито чувство ответственности, что проявляется в снижении успешности обучения.

Следующие наиболее значимые в этой группе подростков типы акцентуаций - «неуравновешенный» ($X=15,5$) и «гипертимный» ($X=15,4$).

Полученные по тесту Леонгарда-Смишека данные в порядке обобщения позволяют отметить следующее. Ведущими акцентуациями характера в группе «увлеченных» (1-2 стадия компьютерной игровой зависимости) являются «демонстративный», «гипертимный» и «возбудимый» типы акцентуаций. Для «зависимых» подростков (3 стадия компьютерной игровой зависимости) ведущими акцентуациями характера являются - «возбудимый», «неуравновешенный» и «гипертимный» типы акцентуаций.

Кроме того, уровень выраженности «неуравновешенного» и «возбудимого» типов акцентуаций линейно повышается в группах нормативных, «увлеченных» и «зависимых» подростков (рис. 6).

При этом уровень выраженности «гипертимного» и «демонстративного» типов акцентуаций выше в группе «увлеченных» в сравнении с нормативными подростками. Однако, затем, уровень выраженности указанных выше типов акцентуаций ниже в группе «зависимых» в сравнении с группой «увлеченных» подростков (рис. 6).

По-видимому, это является отражением патопсихологических влияний компьютерных игр на психику подростков. Однако, это требует проведения либо лонгитюдных исследований одних и тех же лиц в динамике либо сравнения больших групп лиц с различными сроками формирования игровой зависимости.

Таким образом, результаты психологического обследования по тесту Леонгарда-Смишека позволили выявить не только ведущие типы акцентуа-

место. Значительная доля этих рассказов может быть либо фантазированием, либо существенным приукрашением событий

Для демонстративных личностей характерна небольшая глубина, наигранность переживаний и совершенно определённая ситуативная их обусловленность. Эта черта характера тесно связана с истероидностью.

Патопсихологии отмечают, что истероидная личность капризничает, манерничает, притворяется только до тех пор, пока на неё обращают внимание, причем любое - с положительным знаком или с неприязнью. Невыносимо только равнодушие. «Кажущаяся эмоциональность, - пишет А.Е.Личко, - в действительности оборачивается отсутствием глубоких искренних чувств при большой экспрессии эмоций, театральности, склонности к рисовке и позёрству» [77]. Для импульсивного поведения характерно ослабление контроля над влечениями и побуждениями.

Таблица 11

Основные типы акцентуаций характера и часто их встречаемости у подростков с различным уровнем игровой зависимости

Показатели	Нормативная группа	«Увлеченные»	«Зависимые»
Ведущие акцентуации характера	Гипертимный, неуравновешенный, возбудимый, демонстративный типы акцентуации характера	Гипертимный, неуравновешенный, возбудимый, демонстративный, циклотимный, аффективно-экзальтированный типы акцентуаций характера	Характерны явно выраженные признаки акцентуаций: возбудимый, гипертимный, неуравновешенный, демонстративный, циклотимный типы акцентуаций характера
Частота встречаемости акцентуаций	53%	74%	95%

В группе «зависимых» от компьютерной игровой зависимости подростков в целом, самый выраженный тип акцентуаций - «возбудимый»

пациентов определили наш выбор этого теста для включения его в комплекс исследовательских методик.

Методы экспресс-оценки психоэмоционального состояния САН и шкала реактивной тревожности

Для экспресс-оценки психоэмоционального состояния нами использовались экспресс-варианты широко известных тестов САН или дифференциальной самооценки функционального состояния и «Шкала реактивной тревожности» (методика Спилбергера-Ханина) [130].

Тест САН - дифференциальной самооценки функционального состояния предназначен для оценки актуального (текущего) функционального состояния (ФС). Тест разработан на основе принципа семантического дифференциала и позволяет оценить ФС по трем составляющим: самочувствие, активность, настроение [80]. В зависимости от субъективной оценки своего состояния, обследуемый отмечал степень выраженности того или иного признака по стабильной шкале от -3 до +13. Нами использовался сокращенный вариант САН, со шкалой оценки от 0 до 4 баллов .

Методика «Шкала реактивной и личностной тревожности» предназначена для оценки тревоги как реактивного состояния и тревожности как свойства личности временного, преходящего состояния и относительно постоянного. Эта шкала адаптирована в России Ю.Л.Ханиным [130]. В работе использован сокращенный вариант теста, позволивший оценивать реактивную (ситуационную) тревожность обследуемых, со шкалой оценки от 0 до 20 баллов.

Методы оценки функционального состояния ЦНС (сенсомоторики и свойств ВНД)

Для оценки функционального состояния ЦНС и свойств высшей нервной деятельности обследованных использовали тесты «Реакция на движущийся объект» [81] и «Диагностика функционального состояния ЦНС» по сенсомоторной реакции Т.Д.Лоскутовой [80].

Методика «Реакция на движущийся объект» (РДО) предназначена для

исследования и оценки возбудительного и тормозного нервных процессов и их уравновешенности в коре головного мозга, точности в оценке параметров движущегося объекта и отражает восприятие человеком пространственно-временных отношений. Методика РДО является одной из классических методик психодиагностики, применявшихся в целях профотбора еще в 20-е годы. Сущность методики заключается в необходимости остановить стрелку прибора (курсор), движущуюся с определенной скоростью на заданном делении шкалы. В работе нами использовался автоматизированный вариант теста РДО, реализованный в АС «Оперативный контроль состояния» (ОКС). Исследование начинали с 5 обучающих заданий, значения которых не учитывали. Зачет проводили по 25 реакциям.

По итогам выполнения методики РДО рассчитывали процент точных попаданий, преждевременных и запаздывающих реакций, отношение преждевременных и запаздывающих реакций, по которым судят о преобладании возбудительного или тормозного процесса в коре головного мозга (КГМ), а уравновешенность основных нервных процессов в КГМ определяют по средней арифметической величине отклонения стрелки от нуля без учета знака, которая подсчитывается путем сложения всех отклонений и последующим делением их суммы на 25. Кроме того, проводили расчет ряда вторичных показателей теста РДО, а именно, средне алгебраического и средне квадратического значений, характеризующих относительное превалирование того или иного коркового процесса и их уравновешенность в КГМ. Расчет этих параметров производился в автоматизированном виде, полученные для каждого обследованного лица количественные признаки заносились в базу данных.

Методика «Диагностика функционального состояния ЦНС» представляет собой сенсомоторную реакцию в виде 50 предъявлений светового сигнала. Тест разработан Т.Д.Лоскутовой [80] валидизирован на больших выборках, в том числе путем сопоставления с количественными ЭЭГ характеристиками. При обработке результатов определяли среднее время реакции, модальное время реакции, максимальную частоту, устойчивость реакций, уровень

«неуравновешенный» ($X=15,5$), «гипертимный» ($X=15,4$) и «циклотимичный» ($X=14,2$).

При сравнении средних значений акцентуаций по отдельным шкалам в трех группах подростков (нормативные, «увлеченные», «зависимые») выявлены статистически значимые различия.

Как видно из таблицы 10 и рисунка 6, при статистическом сравнении групп «увлеченных» и нормативных подростков по тесту Леонгарда-Смишека, по t-критерию Стьюдента установлены достоверные различия по шкалам «гипертимность», «неуравновешенность», «возбудимость», «демонстративность» и «аффективно-экзальтированность» ($P<0,05; 0,01$).

При статистическом сравнении нормативных подростков и группы «зависимые» по тесту Леонгарда-Смишека установлены достоверные различия по шкалам «неуравновешенность», «эмотивность», «тревожность», «возбудимость», «дистимичность» и «демонстративность» ($P<0,05; 0,01$).

Следовательно, в группе нормативных подростков в целом, самый выраженный и распространенный тип акцентуации – гипертимный ($X=14,8$). Для этого типа характерны приподнятое настроение, активность, жажда деятельности, общительность, словоохотливость, оптимизм. Следующие наиболее значимые в этой группе подростков типы акцентуаций - «демонстративный» ($X=13,5$) и «неуравновешенный» ($X=13,2$). Эти акцентуации, как отмечают многие авторы, достаточно характерны для подростков, возрастное развитие которых проходит стадию созревания психики.

В группе подростков, «увлеченных» компьютерной игровой зависимостью, самый выраженный тип акцентуаций – «демонстративный» ($X=16,3$). Для этого типа характерны постоянное стремление произвести впечатление. Привлечь внимание, быть в центре внимания. Это, как справедливо отмечает А.А.Реан, часто проявляется в тщеславном поведении, часто нарочито демонстративном [103]. Элементом этого поведения является самовосхваление, рассказы о себе или событиях, в которых эта личность занимала центральное

Следует также отметить, что нет общепринятого мнения об уровне выраженности признака акцентуации. Так, Дьяконова Т.И. (2000) на основании данных собственных исследований, считает, что значение баллов от 15 до 19 говорит лишь о тенденции к тому или иному типу акцентуации и лишь в случае превышения уровня 19 баллов черта характера может считаться акцентуированной.

Однако, по мнению большинства авторов, включая А.А.Реана [103], признаком акцентуации должна считаться величина, превосходящая 12 баллов (т.е. 13 и более). Эти данные использовались в качестве критериев акцентуации многими психологами, изучавшими акцентуации характера у взрослого населения и подростков с алкогольной, наркотической (наркоманы) и игровой (игровые автоматы) зависимостью.

Следовательно, в качестве критерия акцентуации мы будем применять величину в 13 и более баллов.

Руководствуясь этим критерием (более 13) на основе средних значений шкал теста в группе нормативных подростков выявляется 4 основных акцентуации («гипертимный» ($X=14,8$), «демонстративный» ($X=13,5$), «неуравновешенный» ($X=13,2$), «возбудимый» ($X=13,1$) типы акцентуаций).

В группе «увлеченных» подростков на основе средних значений шкал теста отмечены 6 типов акцентуаций, включая («демонстративный» ($X=16,3$), «гипертимный» ($X=16,0$), «возбудимый» ($X=15,7$), «неуравновешенный» ($X=14,3$), «аффективно-экзальтированный» ($X=14,0$) и «циклотимичный» ($X=13,6$).

При этом в группе «увлеченных» отмечено не только большее количество акцентуаций, но более выраженный уровень (в сравнении с нормативными подростками) многих из них в сравнении с нормативными и «зависимыми» подростками.

В группе «зависимые» на основе средних значений шкал теста отмечены 4 ведущих типа акцентуаций характера, включая «возбудимый» ($X=16,8$),

функциональных возможностей ЦНС и функциональное состояние ЦНС. В качестве нормативов для сравнения полученных данных использовали разработанную В.Ю.Рыбниковым и Д.А.Завалишиным на выборке из 1258 человек шкалу оценок.

2.3 Оценка распространенности компьютерной игровой зависимости, ее возрастные и психологические особенности

Первый этап исследования был посвящен оценке распространенности компьютерной игровой зависимости, выявлению возрастных, гендерных, профессиональных и психологических особенностей лиц с компьютерной игровой зависимостью, их интерпретации в соответствии с проведенными диагностическими исследованиями. Кроме того, этот этап исследования был посвящен выявлению наиболее предпочитаемых типов и видов компьютерных игр, их особенностей.

Для этого нами была разработана специальная анкета, предусматривающая оценку перечисленных ранее характеристик компьютерной игровой зависимости. Эта анкета приведена в приложении.

Данный этап исследования охватывал различные возрастные группы лиц, включая дошкольников (5 - 7 лет), а точнее их родителей, школьников младших (1 - 4 класс, 7 - 11 лет), средних (5 - 8 класс, 12 - 15 лет) и старших (9 - 11 класс, 16 - 18 лет) классов, а также студентов (18 - 20 лет), взрослого работающего населения (20 - 30 лет и 31 - 40 лет). Среди последних были выделены две группы. Первая из них включала офисных работников, менеджеров, администраторов, секретарей, референтов, на рабочем месте которых находится персональный компьютер и персонал. Вторая включала персонал, периодически работающий с компьютером, - это преподаватели вузов и колледжей, научные работники.

На основе анализа литературных данных по рассматриваемой проблеме все обследованные были разделены на 3 основных группы - без выраженных признаков зависимости (нормативная группа), с 1- 2 стадией зависимости

(«увлеченные») и с 3 стадией компьютерной игровой зависимости («зависимые»). В последнюю группу («зависимые») включали лиц с выраженными признаками сформированной компьютерной игровой зависимости, основным критерием отнесения к этой группе было время и частота игр (в неделю, месяц, однократно).

Лица, отнесенные к группе «зависимых» играли не менее 30 часов в неделю. Основную часть (72%) этой группы составили лица, в среднем играющие 30 - 50 часов в неделю, т.е. 120 - 200 часов в месяц или 4 - 7 часов в день. У значительной части (11%) длительность игры была больше (50 - 70 часов в неделю или 7 - 10 часов в день).

Лица, включенные во вторую группу - «увлеченные», относились к 1 и 2 стадиям игровой зависимости, длительность их игры составляла менее 30 часов в неделю, в среднем 10 - 30 часов в неделю или 2 - 4 часа в день, при этом они играли не ежедневно, а периодически. В группу нормативных, без признаков игровой зависимости относили лиц, мало (периодически, редко, в среднем 1 час в день, не более 5-8 часов в неделю) играющих в компьютерные игры или не играющих в них. Результаты анонимного социологического анкетирования представлены в таблице 2. Как видно из приведенных в таблице 2 и на рисунке 2 данных, значительная часть (22,9%) опрошенных по результатам анонимного анкетирования, вовлечена в проблему игровой зависимости. При этом можно отметить следующее:

- каждый пятый (22,9%) из 662 опрошенных человек может быть отнесен к 1 - 3 стадии игровой компьютерной зависимости;
- 15,9% по данным анкетирования имели выраженные признаки 1-2 стадии компьютерной игровой зависимости, т.е. длительность их игры составляла в среднем 10 - 30 часов в неделю или 2 - 4 часа в день;
- 7% по данным анкетирования имели выраженные признаки 3 стадии компьютерной игровой зависимости, т.е. длительность их игры составляла в среднем в среднем играющие 30 - 50 часов в неделю, т.е. 120 - 200 часов в месяц или 4 - 7 часов в день;

При этом, как отмечает А.А.Резан [100], эта избирательная уязвимость в отношении определенных воздействий, может сочетаться с хорошей или повышенной устойчивостью к другим воздействиям. Также как затруднения с адаптацией в некоторых ситуациях (сопряженных с акцентуацией), может сочетаться с хорошими или повышенными способностями к социальной адаптации в других ситуациях.

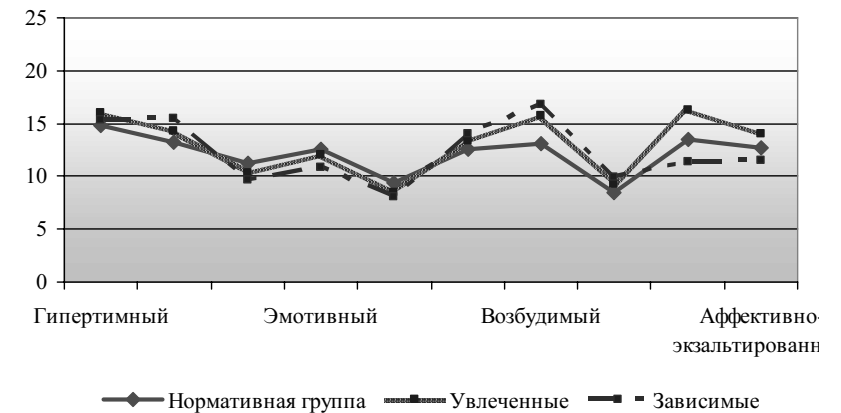


Рис. 6. Профиль личностных акцентуаций у подростков с компьютерной игровой зависимостью в сравнении с нормативной группой (* - $p < 0,05$).

Необходимо отметить, что по мнению многих авторов, которое мы разделяем, акцентуация является не патологией, а крайним вариантом нормы [129]. Акцентуированным личностям присуща готовность как к социально положительному, так и социально отрицательному поведению и развитию. По данным К. Леонгарда доля акцентуированных личностей во взрослом населении составляет примерно 50%. Феномен заострения черт характера в подростковом возрасте в дальнейшем сглаживается или компенсируется, а также переходит в скрытую акцентуацию [84, 138].

n=16 и «увлеченные», n=21). Результаты обследования подростков с компьютерной игровой зависимостью сравнивались с аналогичными данными, полученными при обследовании 53 школьников аналогичного возраста, но без признаков игровой зависимости «нормативные». Выборки были рандомизированы по полу, возрасту. Сводные данные представлены в таблице 10 и на рис. 6.

Таблица 10

Характеристика уровня личностной акцентуации у лиц с компьютерной игровой зависимостью и нормативной группы

Показатели	Нормативная группа (N)	Подростки с компьютерной игровой зависимостью		Уровень значимости, p<	
		«Увлеченные» (У)	«Зависимые» (З)	N/Y	N/3
Гипертимный	14,8±0,45	16,0±0,50	15,4±0,46	0,05	-
Неуравновешенный	13,2±0,42	14,3±0,52	15,5±0,64	0,05	0,01
Педантичный	11,2±0,40	10,3±0,71	9,7±0,74	-	-
Эмотивный	12,6±0,49	12,0±0,54	10,8±0,63	-	0,05
Тревожный	9,4±0,37	8,5±0,43	8,1±0,50	-	0,05
Циклотимичный	12,6±0,52	13,4±0,44	14,0±0,61	-	-
Возбудимый	13,1±0,35	15,7±0,43	16,8±0,62	0,01	0,01
Дистимический	8,5±0,32	9,2±0,42	9,9±0,52	-	0,05
Демонстративный	13,5±0,36	16,3±0,61	11,4±0,51	0,01	0,05
Аффективно-экзальтированный	12,7±0,41	14,0±0,52	11,5±0,50	0,01	-

Как известно, психологический опросник Леонгарда-Смишека позволяет выявлять акцентуации личности, которые рассматриваются психологами как дисгармоничность развития характера, гипертрофированная выраженность отдельных его черт, обуславливающих повышенную уязвимость личности в отношении отдельного рода воздействий и затрудняющих ее адаптацию в некоторых ситуациях [129, 132].

- компьютерная игровая зависимость достаточно широко распространена во всех анкетированных нами возрастных группах, включая дошкольников 5 - 7 лет (21%), школьников (26 - 38%), студентов вузов (24%), офисных работников 22 – 30 лет (21%) и 31-40 лет (15%).

- наиболее подвержена компьютерной игровой зависимости возрастная группа школьников, особенно среднего (5-8 классы) и старшего (9-11 класс) школьного возраста, среди которых 33 и 38% лиц с выраженными признаками компьютерной зависимости.

Таблица 2

Результаты анонимного анкетирования и распределение обследованных по уровням компьютерной игровой зависимости

Обследованная группа	Кол-во	Уровень компьютерной игровой зависимости		
		Без признаков зависимости	«Увлеченные» (1 – 2 стадия КИЗ)	«Зависимые» (3 стадия КИЗ)
Дошкольники (5 – 7 лет)	75	79%	16%	5%
Младший школьный возраст (1 – 4 классы)	102	74%	18%	8%
Средний школьный возраст (5 - 8 классы)	104	67%	21%	12%
Старший школьный возраст (9 - 11 классы)	112	62%	23%	15%
Студенты (18-21 год)	86	76%	17%	7%
Офисные работники, менеджеры, администраторы, секретари, референты, н.с. (22–30 лет)	45	79%	15%	6%
Офисные работники, менеджеры, администраторы, секретари, референты (31-40 лет)	38	85%	12%	3%
Работники, без ПЭВМ (31 – 40 лет)	65	95%	5%	-
Итого	662	77,1%	15,9%	7,0%

При этом мы понимаем, что это анкетирование выполнено среди населения мегаполиса, которым является Санкт-Петербург, где уровень жизни

значительной части населения значительно выше общероссийского и определяет наличие персональных компьютеров у значительной части дошкольников, школьников, студентов в семье (дома) и у взрослого населения на работе и дома.

Следовательно, полученные нами эпидемиологические данные о распространенности компьютерной игровой зависимости, имеют определенные ограничения. При этом среди анкетированных мы не выделяли специально лиц с Интернет-зависимостью и компьютерной игровой зависимостью без использования Интернета.

Таким, образом, результаты анонимного анкетирования 662 жителей мегаполиса показали, что компьютерная игровая зависимость (1-3 стадии) имеет широкое распространение среди различных возрастных и профессиональных групп населения. Наиболее вовлечены и компьютерную игровую зависимость школьники средних и, особенно, старших классов.

В ходе исследования нами были изучены возрастные особенности предпочтений различных групп, типов и видов компьютерных игр.

Представленные в таблице 3 результаты изучения предпочитаемого типа компьютерной игры среди различных возрастных групп населения мегаполиса показали, что так называемые «неролевые игры» («аркады», «головоломки», «игры на быстроту реакции», «традиционные азартные игры»: пасьянс, марьяж, карточные игры и т.п.), часть из которых рядом авторов относят к развивающим играм, предпочитают дошкольники (77%), дети младшего школьного возраста (69%), офисные работники (73-81%) и работники, не имеющие ПЭВМ на рабочем месте (92%).

Подростки старшего школьного возраста (62%) и студенты (67%) предпочитают так называемые «ролевые игры», которые требуют значительного психического напряжения, сопряжены с риском, неопределенностью ситуаций, различными вариантами развития игровых событий и эпизодов.

Взрослые (офисные работники - 22 - 40 лет, работающий персонал - 31-40 лет) отдают предпочтение ролевым играм.

Следовательно, ценностные ориентации и интересы подростков (учащихся средних школ) нормативной группы (без признаков игровой зависимости) и имеющих указанные признаки («зависимые», «увлеченные») имеют выраженные черты различия.

Эти особенности направленности интересов и жизненных ценностей должны учитываться при планировании и проведении воспитательной работы с подростками и их родителями.

Следовательно, результаты этой части нашего исследования позволяют отметить следующее. Наибольшее регулятивное значение для личности подростка имеют интернализированные ценности, т.е. ценности, включенные в структуру сознания в виде убеждений, принципов, идеалов и т.д. При этом достоверными эмпирическими индикаторами ценностей, несомненно, оказываются оценки и отношения, выражающиеся в реальном поведении.

Ценностные ориентации и интересы подростков с различным уровнем игровой зависимости и без ее признаков имеют выраженные черты различия.

Наиболее важными для подростков группы «зависимые» от компьютерных игр являются материальное благополучие - первое ранговое место; досуг, развлечения как приятное и бесцельное время препровождение - второе место; стремление к физическому развитию и здоровью, как желание физического превосходства - на третьем месте; стремление получить профессию и образование («профессионально-образовательное развитие») - четвертое место, а культурное развитие - имеет последнее шестое ранговое место в структуре их жизненных ценностей.

Эти данные в совокупности с результатами психологического тестирования можно рассматривать в качестве важных прогностических признаков формирования игровой компьютерной зависимости у подростков.

Результаты изучения типов акцентуаций личности по методике Леонгарда-Смишека

По методике Леонгарда-Смишека обследовано 37 подростков – учащихся 9-11 класса с компьютерной игровой зависимостью («зависимые»,

Структура направленности интересов и жизненных ценностей в группе нормативных подростков - учащихся средних школ, не имеющих игровой зависимости, имеет выраженные черты различия в сравнении с «зависимыми» и «увлеченными» компьютерными играми школьниками.

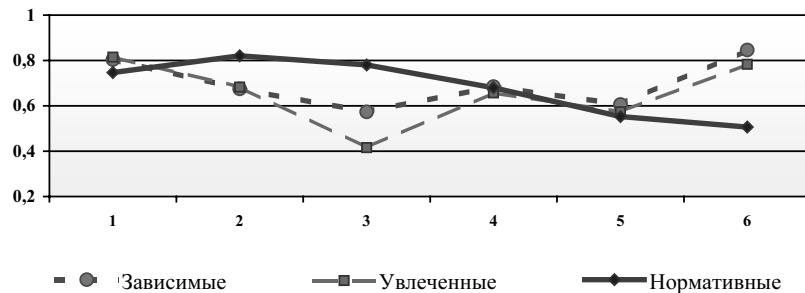


Рис.5. Жизненные ценности и интересы подростков с игровой зависимостью и нормативной группы

Так, у нормативных подростков - жизненные ценности ориентированы прежде всего на профессионально-образовательное развитие - первое ранговое место ($K_j=0,821$) и культурное развитие - второе место ($K_j=0,780$), на третьем месте ($K_j=0,747$) - материальное благополучие. Значимость физического развития и здоровья (R_m-4 , $K_j = 0,680$); ценность любви, брака, семьи (R_m-5 , $K_j = 0,553$); досуг, развлечения (R_m-6 , $K_j=0,506$); - значительно ниже.

Эти важные особенности направленности интересов и жизненных ценностей должны учитываться при планировании и проведении профилактической работы с подростками и молодежью.

Таблица 3

Результаты изучения предпочитаемого типа компьютерной игры в различных возрастных группах

Возрастная группа	Предпочитаемый тип компьютерной игры	
	Неролевые игры	Ролевые игры
Дошкольники (5 – 7 лет)	77%	23%
Младший школьный возраст (1–4 классы)	69%	31%
Средний школьный возраст (5-8 классы)	60%	40%
Старший школьный возраст (9 -11 классы)	38%	62%
Студенты (18-21 год)	33%	67%
Офисные работники, менеджеры, администраторы, секретари, референты, (22-30 лет)	73%	27%
Офисные работники, менеджеры, администраторы, секретари, референты (31-40 лет)	81%	19%
Работники, без ПЭВМ (31 – 40 лет)	92%	8%
Итого: 662	65,4%	34,6%

Более детальный анализ данных позволил выявить наиболее предпочитаемые видов компьютерных игр подростками старшего школьного возраста и студентами.

Таблица 4

Результаты оценки предпочитаемых видов компьютерных игр подростками старшего школьного возраста и студентами

Ролевые игры:	
1. Игра с видом «из глаз» «своего» компьютерного героя	68%
2. Игра с видом извне на «своего» компьютерного героя	54%
3. Игра руководитель игры (не видим на экране своего героя, а сами придумываем себе роль)	42%
Неролевые компьютерные игры:	
1. Аркады	20%
2. Головоломки	15%
3. Игры на быстроту реакции	28%
4. Традиционные азартные игры	17%

Выбор этой возрастной категории был обусловлен тем, что именно она является группой риска развития компьютерной игровой зависимости. Полученные результаты приведены в таблице 4 и рисунке 3.

Таблица 5

Результаты оценки предпочитаемых типов компьютерных игр
лицами различных возрастных групп

Тип компьютерной игры	Возрастная группа (кол-во лет)					Итого в среднем
	5 - 7	8 - 15	16 - 21	22- 30	31- 40	
Логические	12%	14%	15%	17%	5%	12,6%
Обучающие	21%	23%	26%	10%	8%	17,6%
Имитаторы	13%	10%	5%	6%	5%	7,8%
Спортивные	25%	21%	15%	12%	10%	16,6%
Стратегические	22%	26%	38%	15%	12%	22,6%
Военные	18%	15%	21%	8%	9%	14,2%
Единоборства	13%	11%	10%	3%	8%	9,0%
Приключенческие	23%	25%	30%	12%	10%	20,0%
Азартные	3%	6%	9%	37%	47%	20,4%

Процент ответов по каждой возрастной группе превышает 100%, так как каждый опрошенный мог указать 1-2 предпочитаемой им игры.

Как видно из приведенных данных, подростки старшего школьного возраста и студенты предпочтение отдают ролевым компьютерным играм: с видом «из глаз» «своего» компьютерного героя (68%), с видом извне на «своего» компьютерного героя (54%).

Результаты оценки предпочитаемых типов компьютерных игр лицами различных возрастных групп показали, что дошкольники (5-7 лет) предпочитают спортивные (23%), приключенческие (22%) и стратегические (21%). Школьники младших и средних классов (8-15 лет) предпочитают приключенческие (26%) и стратегические (25%) и обучающие (23%). Школьники старших классов и студенты (16-21 год) предпочтение отдают стратегическим (38%), приключенческим (30%) и обучающим (26%). Лица более старший

ростка (56 – с игровой зависимостью (3 стадии), 85 - с игровой увлеченностью (1-2 стадия игровой зависимости) и 110 - учащихся школ - без игровой зависимости) показал, что для «зависимых» наиболее важными являются «досуг, развлечения» как приятное и бесцельное время препровождение - первое ранговое место ($K_j=0,846$); жизненная ценность «материальное благополучие» занимает второе место ($K_j=0,804$); стремление к физическому развитию, здоровье, стоит на третьем месте ($K_j=0,685$).

Таблица 9

Структура ценностных ориентаций подростков

Жизненные ценности и интересы	«Зависимые» (n = 56)		«Увлеченные» (n = 85)		Нормативные (n = 110)	
	K_j	m	K_j	m	K_j	m
Материальное благополучие	0,804	2	0,815	1	0,747	3
Профессионально-образовательное развитие	0,675	4	0,683	3	0,821	1
Культурное развитие	0,573	6	0,416	6	0,780	2
Физическое развитие и здоровье	0,685	3	0,657	4	0,680	4
Любовь, семья, брак	0,606	5	0,573	5	0,553	5
Досуг, развлечения	0,846	1	0,783	2	0,506	6

K_j - коэффициент интенсивности;

R_m - ранговое место.

Для них мало что значит, стремление получить профессию и образование - четвертое место ($K_j=0,675$), а культурное развитие - имеет последнее шестое ранговое место ($K_j=0,573$) в структуре их жизненных ценностей.

В группе «увлеченных» компьютерными играми подростков в структуре жизненных ценностей доминируют - «материальное благополучие» (первое ранговое место, $K_j=0,815$), «досуг, развлечения» (второе ранговое место, $K_j=0,783$) и профессионально-образовательное развитие (третье ранговое место, $K_j=0,657$). Значимость ценностей «культурное развитие», «физическое развитие и здоровье» и «любовь, брак, семья» значительно ниже.

ной защитой, а путем активного развития и совершенствования ценностных систем. Четвертая функция ценностных ориентаций - это познавательная функция. Ее задача состоит в том, чтобы на основе когнитивных элементов ценностной ориентации гармонизировать, систематизировать внутренний мир человека в виде мировоззрения или целостной картины субъективного Я.

Интеграция ценностных систем личности не заканчивается на уровне ценностных ориентаций. Они, в свою очередь, интегрируют в еще более глубоком синдроме личности - ее жизненной ориентации. В самом общем виде под жизненной ориентацией подразумевается ориентированность индивида на ту или иную сферу социальной действительности. В таком случае социальная направленность рассматривается как определение предрасположения индивида к познанию социальных явлений в специфическом аспекте, как стремление достичь определенных целей и идеалов.

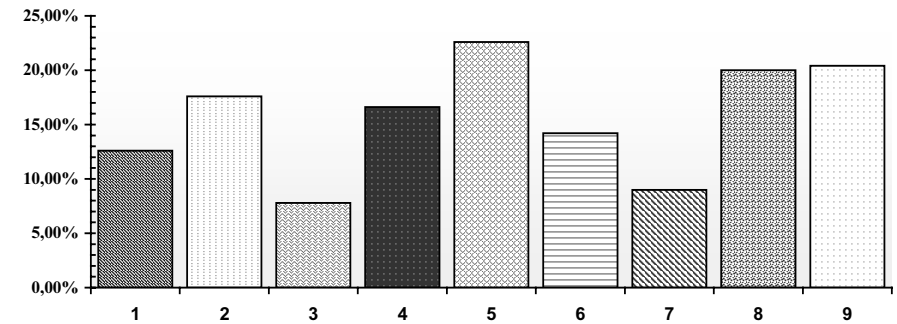
Вместе с тем, по данным исследований педагогов и психологов, именно ценностные ориентации и интересы, особенно молодежи и подростков, во многом определяют их нормативность поведения. Негативные изменения этих ценностей у молодежи способствуют правонарушениям и преступности.

Неслучайно поэтому психологов и педагогов особенно интересуют нравственные качества, ценностные ориентации, равно как и индивидуально-психологические особенности личности подростков.

В связи с этим нами было проведено изучение ценностных ориентаций и интересов у школьников с игровой зависимостью (1-2 стадии, т.е. легкой увлеченности и увлеченности и 3 стадии - с игровой зависимостью). Для этого использовались специально разработанная нами анкета, включавшая перечень ценностных ориентаций, для их оценки обследуемыми. Ее основу составила методика Рокича. Полученные данные сравнивались с результатами обследования учащихся средней общеобразовательной школы аналогичного возраста.

Так, как наглядно видно из данных таблицы 9 и рисунка 6, проведенный нами анализ направленности интересов и ценностных ориентаций у 251 под-

возрастных групп (офисные работники, менеджеры, секретари и т.п.) предпочтение отдают азартным играм (37-47%).



1 – логические; 2 – обучающие; 3 – имитаторы; 4 – спортивные; 5 – стратегические; 6 – военные; 7 – единоборства; 8 – приключенческие; 9 – азартные

Рис.2. Предпочитаемые типы компьютерных игр населением мегаполиса.

Таким образом, имеются определенные возрастные предпочтения тех или иных типов и видов компьютерных игр, что необходимо учитывать при проведении психопрофилактической работы психологам, социальным работникам, учителям и преподавателям, а также родителям.

В ходе проведения анонимного анкетирования нами проводились не только анкетирование, но и беседы с подростками, их родителями, учителями и классными руководителями.

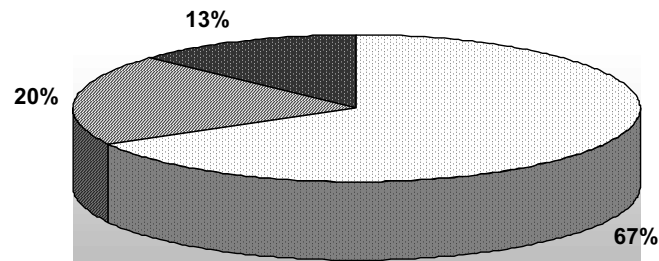
Беседы с классными руководителями и учителями учащихся 9 и 10 классов показала, что, по их мнению, большинство подростков в ходе общения между собой заняты обсуждением компьютерных игр и успехов в них, поиском новых компьютерных развлечений. Из беседы стало ясно, что подростки проводят большую часть времени за компьютером дома, где их никто в этом не ограничивает.

Беседы с родителями подростков по проблемам компьютерной зависимости детей, которые проводились нами по типу структурированного интер-

вью с целью узнать отношение родителей к проблеме компьютерной игровой зависимости, считают ли они своего ребенка зависимым от компьютера, а также узнать, сколько времени проводит подросток за компьютером.

По результатам беседы с 75 родителями школьников мы условно разделили их на 3 группы в зависимости от отношения к проблеме компьютерной зависимости (рис.4).

Первая группа (67%) родителей не считает проблему компьютерной зависимости настолько важной, чтобы обращать на нее внимание, а увлечение детей компьютером считают веянием нового времени. Своего ребенка к зависимым от компьютерных игр и Интернета не относят.



- Проблему не "видят" (...67%)
- ▨ Осознают значимость проблемы, но не вмешиваются ("пассивные" 20%)
- Считают КИЗ серьезной проблемой, профилактуют ее ("активные" 13%)

Рис. 3. Отношение родителей к проблеме компьютерной игровой зависимости (КИЗ) детей

Вторая группа родителей (20%) считает, что проблеме компьютерной зависимости стоит уделять внимание. Однако, по их мнению, подросток вправе сам выбирать, как проводить свое свободное время.

Третья группа родителей (13%) считает компьютерную зависимость серьезной проблемой, которой необходимо заниматься. Они стараются оградить своих детей от чрезмерного увлечения компьютерными играми и Интернетом.

реальном поведении. Вербально выражающие ценности, с одной стороны, могут быть чисто декларативными и не иметь поведенческого значения. А с другой стороны, как уже было сказано, субъект не всегда способен вербально выразить глубоко интернализированные ценности.

Хотя более достоверным эмпирическим индикатором ценностей является реальное поведение субъекта, тем не менее, учитывая действительные возможности исследования, мы должны ограничиться вербально выражаемыми индикаторами. При этом следует стремиться к фиксации лишь устойчивых, часто повторяющихся вербальных оценок и отношений (139).

Таким образом, ценностные ориентации выступают как динамические элементы структуры личности, как элементы, которые сами, постоянно возникая и модифицируясь, формируют первичные поведенческие элементы.

Ценностные ориентации личности долгое время характеризовались по одному параметру, а именно, по интенсивности проявления. В настоящее время в структуре ценностных ориентаций выделяются по меньшей мере три компонента - познавательный (когнитивный); эмоциональный и поведенческий (т.е. практическая готовность субъекта поступать в соответствии со спецификой двух первых названных компонентов).

Вместе с успехами, достигнутыми в раскрытии сущности ценностных ориентаций, все глубже стали познавать и их функции. В рамках функции регуляции поведения были выделены не менее четырех специфических регулятивных функций.

Первая из них - функция приспособления. При помощи ценностных ориентаций происходит социализация личности. Вторая функция - защитная, - проявляется в стремлении индивида сохранить свое Я, защитить уже сформировавшиеся системы субъективных ценностей и возникновение их на базе толкования окружающей действительности. Третью функцию ценностных ориентаций можно назвать самовыразительной. На самом же деле она является агрессивным вариантом защитной функции. Направляясь на сохранение ценностных систем, самовыразительная функция достигает цели не пассив-

интерпретация. В утилитарном значении ценности - это блага, которые могут удовлетворять возникающие потребности или же быть средствами для достижения какой-нибудь практической цели [97]. В настоящей работе понятие «ценность» используется в его смысложизненном значении.

Характеристика ценностей как ориентиров в жизни раскрывает также основную функцию ценностей как регуляторов поведения, т.е. регуляторов высшего порядка. Интегрирующая функция ценностей во взаимоотношениях личности и социальной среды выражается в том, что в соответствии со степенью усвоения индивидом и превращением им ценностей социальной среды (группы, слоя и т.д.) во внутренние ориентиры поведения, он фактически включается в данную среду и реализуется в ней как личность.

Однако, как известно, усвоение и формирование ценностей - это очень сложный процесс, механизмы которого еще далеко не известны. Пока мы можем говорить лишь о различных уровнях усвоения ценностей - вербальном и поведенческом. Вербальное усвоение ценностей, в свою очередь, может происходить на двух уровнях. Во-первых, на уровне, где ценности усваиваются как определенные знаковые системы (слова) без осознания их смысла. Во-вторых, на уровне, где ценности усваиваются с осмыслением их содержания. Однако, на обоих этих уровнях вербального усвоения принятые ценности не обязательно становятся регуляторами реального поведения. Действительно, регулятивное значение имеют лишь интернализированные ценности, т.е. ценности, включенные в структуру сознания субъекта в виде убеждений, принципов, идеалов и т.д., которые реализуются в поведении и жизнедеятельности личности

Психологами показано, что конкретный субъект может усваивать различные социальные ценности одновременно на всех указанных уровнях. Эти важные положения, как мы полагаем, следует обязательно учитывать при эмпирическом изучении ценностей.

Следовательно, наиболее достоверными эмпирическими индикаторами ценностей, несомненно, оказываются оценки и отношения, выражающиеся в

Следовательно, существует выраженная недооценка родителями подростков проблемы компьютерной игровой зависимости и, как следствие этого, усугубление этой патологической зависимости и отсутствие ее профилактики в семье.

Таблица 6

Результаты анонимного анкетирования подростков по проблеме компьютерной игровой зависимости
(в % от общего числа опрошенных в данной группе)

Оцениваемые параметры	Нормативная группа (N)	Подростки с компьютерной игровой зависимостью		Уровень значимости, p<	
		«Увлеченные» (У)	«Зависимые» (З)	N/Y	N/3
Ваша фамилия, имя, никнейм (прозвище):					
- указали фамилию	31	10	-	0,05	0,01
- указали имя	45	25	15	-	-
- указали никнейм	24	65	85	0,01	0,01
Отношения в семье:					
- тёплые	52	38	35	0,05	0,05
- ровные	32	31	21	-	-
- конфликтные	12	23	32	-	0,05
- безразличные	3	8	12	-	0,05
Отношение к компьютерным играм:					
- приветствую	24	53	65	0,01	0,01
- отношусь отрицательно	42	7	-	0,01	0,01
-отношусь равнодушно	20	15	25	-	-
-не задумывался над этим	14	25	10	0,05	-

Анализ результатов социологической анкеты, предусматривающая оценку социально-демографических показателей, а также характеристик игровой зависимости показал, что основную часть зависимых (около 82%) подростков составляют мальчики, т.е. этот вид зависимости имеет выраженные гендерные различия. При этом девочки (школьного возраста и подростки),

как показали наши исследования, предпочитают логические, обучающие и азартные игры.

Далее из анкеты были выбраны самые показательные вопросы, то есть те, которые непосредственно указывают на наличие или отсутствие явных признаков компьютерной зависимости или ее детализируют. Полученные результаты приведены в таблицах 6 – 8.

Как видно из представленных в таблице данных, на вопрос «Ваша фамилия, имя, псевдоним (прозвище, никнейм)» основная часть нормативных подростков указала имя (45%) и лишь часть (24%) псевдоним.

При этом никнейм (с английского «nickname» - первоначально «кликака», «прозвище»), так же сетевое имя - псевдоним, используемый пользователем в Интернете, обычно в местах общения (в чате, форуме, блоге).

Чаще всего это слово является производным от собственного имени или фамилии (например, «мишЪ»- Мищенко, «asash»-Саша), имени мифических персонажей или героев (например «arhangel»). Оно имеет общую направленность с любимым персонажем в игре, а так же с «аватаром» пользователя, то есть с фотографией или картинкой.

По данным анкетирования, значительная часть «зависимых» подростков отмечают конфликты в семье (32%) и безразличные отношения (12%). Тогда как в группе нормативных подростков аналогичные показатели составили соответственно 12% и 3% ($P < 0,05$).

При этом конфликты в семье в связи с занятиями играми отмечают 85% «зависимых» и 75 «увлеченных» подростков, тогда как в группе нормативных подростков это не отметил никто.

Как видно из приведенных данных, основная часть нормативных подростков (42%) отрицательно относится к компьютерным играм, понимая пагубные их последствия. «Зависимые» и «увлеченные» подростки наоборот приветствуют занятия компьютерными играми соответственно в 53 и 65%.

Анализируя психологические особенности личности подростков с компьютерной игровой зависимостью нельзя не отметить роль и значение ценностных ориентаций и интересов в оценки личности.

В течение последних 20-лет социально-экономические условия жизни населения России сопровождаются ростом числа крупных проблем, результатом которых явились такие новые социальные явления как безработица, снижение авторитета семьи, коллектива. Проблемы материального плана стали превалировать над моральными, личные над общественными. Это обусловило изменение морально-нравственных ценностей и интересов у значительной части населения России.

В советский период социологами и психологами большое внимание уделялось изучению социальных ценностей населения. Особенно возросло число таких исследований в 60-е - 70-е годы. Однако, несмотря на это, по некоторым существенным вопросам исследователи не пришли к единогласию. Данные проблемы сохраняют актуальность и в наши дни. Такое положение вынуждает нас уточнить основные понятия, которые будут использованы нами в дальнейшем. Прежде всего, мы попытаемся это сделать в теоретическом плане.

Сущность и функции ценностей довольно точно, на наш взгляд, характеризует В.Б.Ольшанский, который говорит, что «ценности – «своеобразные маяки», помогающие заметить в потоке информации то, что более важно (в позитивном или негативном смысле) для жизнедеятельности человека; это такие ориентиры, придерживаясь которых человек сохраняет определенность, вынужденную последовательность своего поведения» [97]. Хотя в этой цитате подразумеваются ценности отдельного индивида, аналогичное мнение можно распространить и на социальные группы, слои и т.д.

Поскольку ценности выступают ориентирами при отношении людей, социальных групп и слоев к явлениям окружающей действительности, то они по своей сущности являются познавательными категориями. Наряду с познавательным рассмотрением получила распространение и их утилитарная

По результатам ответов на вопрос анкеты об изменении состояния здоровья, как видно из таблицы 8, можно отметить, что основная часть «увлеченных» и «зависимых» подростков указали снижение остроты зрения, рези в глазах (50% и 40% соответственно), быструю утомляемость, проблемы со сном в связи с играми (20 и 30% соответственно).

Таким образом, результаты анонимного опроса позволяют отметить, что распространенность компьютерной игровой зависимости среди населения (детей, подростков и взрослых) мегаполиса имеет выраженное распространение. Наиболее уязвимой (подверженной) группой (группа риска) являются подростки-школьники, особенно, средних и старших классов. Это определяло необходимость проведения следующего этапа исследования, цель которого состояла в выявлении индивидуально-психологических особенностей личности и оценке психологического статуса подростков с компьютерной игровой зависимостью с помощью стандартизированных психологических тестов.

2.4. Результаты оценки психологических особенностей личности подростков с компьютерной игровой зависимостью

Для изучения индивидуально-психологических особенностей лиц с компьютерной игровой зависимостью применялся комплекс общепринятых в психологической практике методик, описанных выше, среди них беседа, наблюдение и тесты, оценивающие ценностные ориентации, акцентуации характера (тест Леонгарда-Смишека), многопрофильный личностный опросник МЛО «Адаптивность», цветовой тест М.Люшера.

Применение этих тестов позволило оценить индивидуально-психологические особенности личности, в частности: ценностные ориентации, характерологические свойства и типы личностных акцентуаций, а также психологический статус подростков с компьютерной игровой зависимостью.

Ценностные ориентации и интересы подростков с компьютерной игровой зависимостью.

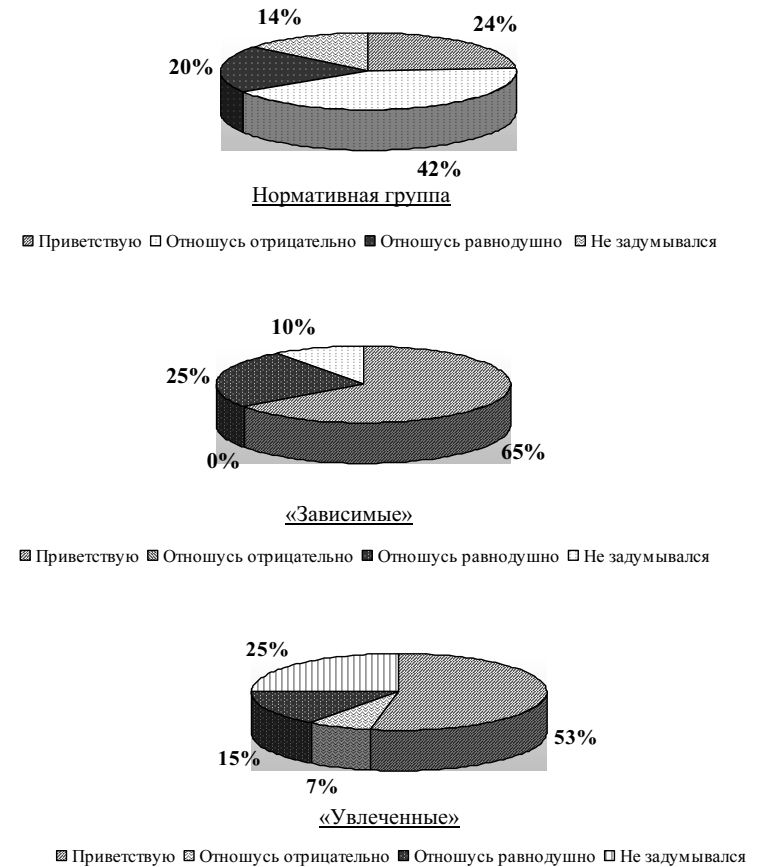


Рис. 4. Результаты анонимного анкетирования подростков: вопрос «отношение к компьютерным играм»

Анализ ответов на вопрос о причинах занятия компьютерными играми показал, что практически половина (40-50%) нормативных, «увлеченных» и «зависимых» подростков указали, что компьютерные игры - это способ занять свободное время.

Таблица 7

Результаты анонимного анкетирования подростков по изучению причин и мотивов занятий компьютерными играми
(в % от общего числа опрошенных в данной группе)

Оцениваемые параметры	Нормативная группа (N)	Подростки с компьютерной игровой зависимостью		Уровень значимости, p<	
		«Увлеченные» (У)	«Зависимые» (З)	N/Y	N/3
Причина занятия компьютерными играми:					
- способ занять свободное время	50	40	50	-	-
- «уйти от жизненных проблем»	-	20	30	0,05	0,01
- стремление к получению новых коммуникаций	20	30	10	-	-
- болезнь	-	-	10	-	-
- другое	30	10	-	0,05	0,01
Личные мотивы игры:					
- ради интереса, развлечения	40	20	30	0,05	-
- азарт, «адреналин»	30	50	40	0,05	-
- достижение успехов	10	20	30	-	0,05
- за компанию	10	10	-	-	-
- другое	10	-	-	-	-

При этом, значительная часть «увлеченных» и «зависимых» подростков (20 и 30% соответственно) причиной занятия компьютерными играми указали стремление «уйти от жизненных проблем», что указывает на желание их скрыться в виртуальном мире от социальных стресс-факторов и подтверждает мнения ряда авторов о целесообразности отнесения компьютерной зависимости к социально-стрессовым расстройствам.

Анализ личных мотивов занятия компьютерными играми показал, что большинство подростков всех трех групп (20-40%) отмечают «ради интереса, развлечения». Однако, достоверные различия отмечены в частоте ответов

«азарт, адреналин» при сравнении нормативных и «увлеченных» подростков, а также «достижение успехов» при сравнении групп нормативных и «увлеченных» подростков.

Сравнительный анализ вариантов ответов на следующие вопросы анкеты показал, что группа «зависимых» подростков отмечает резкое сужение круга общения. Так, 50% «зависимых» и 30% «увлеченных» отмечают, что после занятий компьютерными играми стали одинокими, необщительными, а по 30% подростков обеих указанных групп ответили, что общаются преимущественно с игроками.

Таблица 8

Результаты анонимного анкетирования подростков по изучению общения и изменения состояния здоровья в связи с занятиями компьютерными играми (в % от общего числа опрошенных в данной группе)

Оцениваемые параметры	Нормативная группа (N)	Подростки с компьютерной игровой зависимостью		Уровень значимости, p<	
		«Увлеченные» (У)	«Зависимые» (З)	N/Y	N/3
Изменение круга общения (в связи с играми):					
- остался прежним	50	30	20	0,05	0,01
- общаюсь только с игроками	-	30	30	0,05	0,01
- стал одиноким, необщительным	20	30	50	-	0,01
- другое	30	10	-	0,05	0,01
Изменение состояния здоровья (в связи с играми):					
- осталось прежним	40	20	15	0,05	-
- снижение остроты зрения, рези в глазах	30	50	40	0,05	-
- быстрая утомляемость, проблемы со сном	10	20	30	-	0,05
- повышенная раздражительность	10	10	5	-	-
- другое	10	-	-	-	-