

ЧИННИКИ ТА МЕХАНІЗМИ ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ ВІД ОНЛАЙН-ІГОР

У статті визначаються специфічні характеристики залежності від інтернет-ігор, аналізуються особливості виникнення та закріплення цієї форми адикції, її детермінанти та прояви.

Ключові слова: адикція, інтернет-залежність, комп'ютерна залежність, онлайн-ігри.

Постановка проблеми. В сучасному суспільстві особливого поширення набула залежність від комп'ютерних ігор, зокрема онлайн-ігор. Розповсюдженню цієї форми залежності сприяють як особливості самого інтернет-середовища, а саме: анонімність, свобода спілкування та самовираження, можливість обирати альтернативний образ для самопрезентації, так й індивідуально-особистісні властивості самої людини, а саме: тривожність, низька самооцінка, негативне самоставлення, низький комунікативний потенціал, нездатність встановлювати гармонійні стосунки з оточуючими тощо. Це створює передумови для швидкого формування адиктивної поведінки та її заглиблення в структуру особистості. Оскільки, зазвичай, залежність від комп'ютерних ігор виникає в підлітків та молодих людей, особистість яких є ще не до кінця сформованою, вона має значний вплив на соціальну адаптацію та соціалізацію, знижуючи здатність людини до гармонійного розвитку та включення в соціум, що вимагає подальшого аналізу окресленої проблеми.

Метою статті є визначення особливостей залежності від інтернет-ігор.

Виклад основного матеріалу дослідження. Аналізом особливостей адикції від комп'ютерних ігор займалися такі вчені, як А. С. Войскунський [3], Г. В. Чайка [8], С.А. Шапкін [11] та інші. Вони стверджують, що в основі виникнення залежності лежить ідентифікація особистості з героєм гри, прагнення задовольнити в мережі фрустровані потреби, відрив від реальності.

В. Абраменкова [1] звертає увагу на те, що комп'ютерні ігри практично витіснили живу ігрову взаємодію дитини з іншими людьми, що не дозволяє особистості розвивати комунікативні навички, виробляти конструктивні моделі міжособистісної взаємодії.

П. Мунтян [4] виділяє основні критерії комп'ютерної залежності, якими є: небажання відволіктися від гри на комп'ютері; роздратування при вимушеному відволіканні; нездатність спланувати завершення сеансу гри на комп'ютері; витрачання великої кількості грошей на оновлення програмного забезпечення; відкидання домашніх справ на користь перебування за комп'ютером; нехтування власним здоров'ям, гігієною і сном на користь проведення значної кількості часу за комп'ютером; зловживання кавою та іншими психостимуляторами; готовність задовольнятися нерегулярною, випадковою та одноманітною їжею, не відриваючись від комп'ютера; відчуття емоційного підйому під час роботи за комп'ютером; об-

говорення комп'ютерної тематики з оточуючими людьми.

Д. Г. Рибалтович [5] стверджує, що для виявлення наявності залежності необхідні якісні критерії відділення норми від патології, оскільки сучасною наукою процес адаптації людини до інформаційного середовища є недостатньо описаним. Встановлено, що ігрова залежність розвивається в молодих людей, що фінансово залежать від батьків або ж сім'я яких має низький рівень прибутку, а також у тих, що мають стаж гри більше трьох років та проводять за грою більше чотирьох годин на день. В користувачів онлайн-ігор виявлено циклотимно-гіпертимно-емотивний тип характеру з підвищеним рівнем реактивної та особистісної тривожності.

Цікавою є думка Ван Шилу [2], який стверджує, що залежність від комп'ютерних ігор пов'язана з «досвідом потоку», при цьому чим більший «досвід потоку» тим більшою є адикція, а обидва цих феномена залежать від часу, що проводиться особистістю в інтернеті. Однак він вважає, що пряма залежність між цими параметрами прослідковується не завжди, а виникнення адикції пов'язано зі специфікою сприйняття інтернету.

На думку П. Мунтян [4] виникненню залежності від комп'ютерних ігор сприяє їх динамічність та безперервність. Структура гри змушує сприймати її як єдиний процес, що формує мотивацію до її продовження. Заглиблення у віртуальну ігрову реальність створює ілюзію присутності, що сприяє залученості особистості в ті події, що в ній відбуваються, та не дозволяє їй завершити гру. При цьому індивід зазвичай захоплюється не окремою грою, обираючи ігри певного жанру, а самим процесом, що набуває для нього особливої привабливості. Виникненню адикції сприяє можливість створення власної альтернативної реальності, де особистість почуває себе вільно, позбувається від бар'єрів, може задовольнити фрустровані потреби. Також привабливою є можливість багаторазового програвання різних епізодів гри, аж поки індивід не досягне бажаного результату. Особистість в грі може дозволити собі робити помилки, самостійно приймати рішення, не думаючи про їх наслідки.

Ми ж вважаємо, що основою виникнення залежності від комп'ютерних ігор є те, що особистість вбачає в ігровому середовищі сферу самореалізації в якій вона почувається значущою, сильною та впевненою в собі. Захоплення комп'ютерними іграми може виступати засобом втечі від проблем, зняття стресу, позбавлення від негативних емоцій. Сьогодні особливо

розповсюдженими стають онлайн-ігри, що дозволяє особистості взаємодіяти з іншими гравцями, займати певні місця в рейтингу гри, відчувати свою значущість. Онлайн-ігри дають змогу людині обирати персонажа наділеного особистісними якостями, властивими самій особистості гравця, або ж, навпаки, тими якостями, які людина хотіла б мати, але не володіє. Отже, відбувається ідентифікація з героєм який, зазвичай, виступає як сильна особа, що володіє специфічними вміннями, недоступними особистості в повсякденному житті.

Узагальнюючи проаналізовані праці, можна стверджувати, що формування залежності від онлайн-ігор починається з того моменту, коли особистість отримує емоційне задоволення та приємні переживання від процесу гри. Гра сприймається як спосіб задоволення фрустрованих потреб особистості, дозволяє їй почуватися комфортно за рахунок отождивлення себе з героєм, перенесення у віртуальну реальність, досягнення успіху в ігровій діяльності. На першому етапі формування залежності закладається основа виникнення умовного рефлексу, коли онлайн-гра починає сприйматися як засіб отримання задоволення.

На наступній стадії в особистості виникає потреба грати в комп'ютерні ігри, виявляється потяг до ігрової діяльності, онлайн-ігри стають вже не ситуативними, а перетворюються на систематичну діяльність. Коли особистість стикається з певними перешкодами на шляху до виходу в інтернет, в неї виникає занепокоєння та тривога, вона може відчувати фрустрацію. Гра починає займати все більше часу, людині важко відірватися від неї.

Про сформовану залежність особистості від комп'ютерних ігор можна говорити тоді, коли гра починає займати більшість часу, що згубно впливає на навчальну та трудову діяльність людини, на її стосунки з близькими та друзями. Перевага надається перебуванню у віртуальному світі на шкоду реальним стосункам, сну та відпочинку. Особистість втрачає здатність контролювати час проведений за грою, нездатна відірватися від цього процесу. Він захоплює її повністю, стаючи осередком життя людини, провідною потребою, перед якою відступають навіть біологічні, оскільки особистість обирає ігрову діяльність на шкоду відпочинку та повноцінному харчуванню. Адикція призводить до того, що людину повністю поглинають думки про гру, перебуваючи поза мережею особистість відчуває дискомфорт та напругу, думає про те, що в цей час відбувається в інтернет-середовищі, хвилюється, щоб хтось не побив її рекорди тощо.

На основі описаних вище даних щодо особливостей інтернет-залежності нами були виділені наступні симптомадикції від онлайн-ігор:

- ставлення до комп'ютерних ігор як до основної засоби отримання позитивних емоцій, коли людина вбачає в них спосіб втечі від проблем з якими вона стикається в повсякденному житті, розглядає гру як

можливість зняти стрес та розважитися, при цьому власне про залежність можна говорити тоді, коли гра витісняє інші види діяльності людини та стає центром її життя;

- втрата контролю над часом, що витрачається на гру, коли в особистості втрачається як здатність до самоконтролю в мережі, так і бажання закінчити гру, вийти з віртуального світу в світ реальний; надання переваги онлайн-іграм на шкоду реальній взаємодії з оточуючими, трудовій та навчальній діяльності, виконанню своїх обов'язків;

- виникнення депресивних станів, неспокою та тривоги при відсутності можливості включитися в ігрову діяльність, при цьому особистість втрачає працездатність, не може зосередитися на діяльності яку виконує, оскільки її переслідують нав'язливі думки про те, що зараз відбувається в грі, які гравці в онлайн-і, чи не перевищив хтось з них її досягнення в грі тощо;

- руйнування стосунків з соціумом, в результаті надмірного заглиблення особистості у віртуальну реальність, що призводить до погіршення взаємин з оточуючими та близькими людьми, яким приділяється все менше часу та уваги, при цьому провідною для людини стає ігрова діяльність, а спілкування та взаємодія з оточуючими сприймаються як фактори, що відволікають від процесу гри, викликають роздратування та агресію. Особистість втрачає здатність до побудови гармонійних стосунків з людьми, знижується її комунікативний потенціал, втрачаються комунікативні навички. Людина обирає для себе самотність, оскільки сприймає оточуючий світ як вороже середовище, наповнене проблемами, конфліктами та труднощами, тоді як ігрова діяльність оцінюється як така, що приносить позитивні емоції, дозволяє втекти від реальності та знайти засоби для самореалізації і самоствердження.

Узагальнюючи погляди дослідників, що займалися проблемою адикції від комп'ютерних ігор [1-11] та спираючись на результати власного емпіричного дослідження ми виділили детермінанти виникнення залежності від онлайн-ігор, які можна поділити на декілька груп:

1. Особистісні властивості людини. До них можна віднести такі риси, як висока тривожність, низька самооцінка, негативне самостварення, низький комунікативний потенціал тощо. Невпевненість особистості в собі, нездатність встановлювати продуктивні контакти з оточуючими стають на заваді самореалізації людини, її пристосування до соціальних умов, в яких вона перебуває. При цьому особистість стає нездатною до того, щоб виробити адекватну стратегію взаємодії з іншими людьми, проявити свою індивідуальність. Таким чином інтернет-ігри служать засобом компенсації незадоволеної потреби в спілкуванні та взаємодії з однолітками, отримання позитивних емоцій та задоволення від встановлення контактів з іншими людьми, що виникає в процесі ігрової діяльнос-

ті, коли особистість від імені свого персонажу контактує з іншими учасниками гри, певним чином проявляє себе, демонструючи власну індивідуальність.

Також до рис, що стають передумовою формування залежної поведінки можна віднести агресивність, конфліктність, емоційну неврівноваженість, оскільки вони відштовхують від особистості оточуючих та знижують їх мотивацію до взаємодії з такою людиною. В цьому випадку людина, що має вузьке коло спілкування та обмежені соціальні контакти може їх розширити за рахунок взаємодії з іншими гравцями, спілкування під час онлайн-ігор.

2. Особливості взаємодії з соціумом. До них можна віднести самотність, ізолюваність, соціальну дезадаптацію. Нездатність особистості налагодити конструктивні стосунки з оточуючими, відсутність навичок продуктивної взаємодії з іншими людьми призводять до соціальної фрустрації, що супроводжується негативними емоційними переживаннями та депресивним станом. Це зумовлює прагнення до пошуку позитивних емоцій в інших сферах, і часто особистість обирає для цього саме ігрову діяльність онлайн, оскільки завдяки їй вона відволікається від проблем, може розважитись та підняти собі настрій. При цьому можливість спілкуватися з іншими гравцями дозволяє особистості задовольнити певним чином її потребу у взаємодії з оточуючими та зменшує відчуття самотності.

3. Наявність стресогенних чинників. Сюди можна віднести такі довготривалі психотравмуючі ситуації, як несприятливий соціально-психологічний клімат в групі, членом якої є індивід; затяжні конфлікти в навчальному закладі, на роботі чи в родині; наявність глибоких особистісних проблем.

Несприятливий клімат призводить до зниження рівня єдності групи, зумовлює збільшення психологічної дистанції між її членами, кількості проявів ворожості та інтолерантності. Відповідно, особистість, яка є членом такої групи постійно відчуває дискомфорт та тривогу, очікує критики, нерозуміння та неприйняття з боку її членів. Це призводить до того, що індивід відчуває пошуку іншого середовища для самореалізації та отримання підтримки, і за відсутності такої групи в його оточенні занурюється в інтернет-середовище, обираючи онлайн-ігри як засіб задоволення своїх потреб.

4. Вплив сімейного виховання. До цієї категорії чинників, що можуть сприяти виникненню залежності від комп'ютерних ігор можна віднести виховання за типом гіпо- чи гіперопіки, а також виховання дитини в неповних чи неблагополучних сім'ях.

Переважання гіпоопіки призводить до того, що батьки не контролюють дитину, не цікавляться її справами та не прагнуть досягнути її внутрішній світ. Така дитина почувається відторгнутою, не може porozумітися з батьками та оточуючими, проявляє схильність до асоціальної поведінки, є соціально дезадаптованою. Дитина переконана в тому, що оточуючі її

не розуміють, що зумовлює почуття невпевненості в собі, зниження самооцінки. При цьому формою самоствердження може бути прояв агресії, девіантної поведінки. Порушуючи норми та правила прийняті в суспільстві така дитина намагається здобути визнання серед однолітків, стати їх неформальним лідером, оскільки страждає від нестачі уваги в сім'ї.

Гіперопіка також перешкоджає гармонійному розвитку дитини та стає передумовою формування залежності від комп'ютерних ігор. Дитина, що виховується в таких умовах страждає від надмірного контролю з боку батьків, відчуває себе залежною та безпорадною, втрачає віру у власні сили та здібності. Це в свою чергу формує неадекватну самооцінку, яка може бути як заниженою, так і завищеною, коли батьки переконують дитину в тому, що вона є кращою за інших. В обох випадках відсутня критична оцінка дитиною своїх рис, здібностей та форм поведінки, що зумовлює появу конфліктів при взаємодії з оточуючими. При цьому особистість має низький адаптаційний потенціал та проявляє ознаки соціальної дезадаптації, що знову ж таки змушує її шукати іншу сферу самореалізації та можливості проявити себе, якою часто стає віртуальна реальність, а завдяки доступності та розповсюдженості комп'ютерних ігор особистість зазвичай обирає саме їх.

5. Властивості інтернет-середовища. До них можна віднести анонімність, безпечність, прагнення до ідентифікації з героєм гри. Анонімність дозволяє особистості вільно почувати себе, проявляти емоції не боячись осуду. Безпечність віртуальної реальності створює можливість для задоволення фрустрованих потреб особистості, знімає низку психологічних бар'єрів, що змушують особистість почуватися скуто та невпевнено. Важливою властивістю ігрового середовища є можливість ідентифікації себе з героєм гри, що зазвичай характеризується значними можливостями, наявністю спеціальних здібностей та «суперсили». Це дозволяє особистості відчувати власну значущість, формує почуття впевненості. Однак при виході з гри людина починає гостро відчувати невідповідність між реальним «Я» та образом героя, що викликає дискомфорт та негативні емоції, що в свою чергу спонукає особистість до збільшення часу перебування у віртуальній реальності та зумовлює виникнення залежності від комп'ютерних ігор.

Аналізом психологічних механізмів, що призводять до формування залежності від комп'ютерних ігор займалися такі вчені, як Н. П. Фетискін [6], Т. А. Хагуров [7], І. В. Чудова [9], В. В. Шабаліна [10] та інші. На нашу думку, особливої ваги набувають наступні механізми:

1. Наслідування. Останнім часом комп'ютерні ігри стали особливо розповсюдженими та практично всі мають доступ до них. Особливою популярності цей вид діяльності набув серед підлітків та молоді, які все частіше обирають онлайн-ігри, оскільки це дозволяє взаємодіяти з іншими гравцями. Отже, популярність

комп'ютерних ігор призводить до того, що підліток чи молода людина, яка в них не грає може відчувати труднощі при включенні до групи однолітків, оскільки не здатна підтримати розмову про новинки комп'ютерних ігор, способи перейти на вищий рівень тощо. Тобто, наслідування та прагнення займатися діяльністю, яка є важливою для однолітків особистості штовхає її до захоплення онлайн-іграми, а при відповідних обставинах призводить до виникнення залежності.

2. Зараження. Цей механізм проявляється тоді, коли особистість бачить, що інші люди отримують задоволення та приємні емоції від комп'ютерних ігор, що формує в неї мотивацію до надання переваги саме такому виду діяльності. Особливої ваги механізм зараження набуває під час сумісної ігрової діяльності, коли особистість спостерігає за змінами настрою, емоційного фону, що виникають в процесі онлайн-ігор оточуючих. Їх захопленість передається їй та подвоює ті емоції, які людина відчувала до того. Таким чином особистість отримує яскраві переживання, прагне приділяти комп'ютерним іграм все більше часу, що стає основою виникнення залежності.

3. Навіювання через вплив ЗМІ. В засобах масової інформації часто транслюються рекламні ролики спрямовані на розповсюдження продукції, пов'язаної з комп'ютерними іграми. При цьому, зазвичай, демонструється образ підлітка чи молодої людини, що цілком захоплена грою та отримує від цього задоволення. Це сприяє появі відповідного мотиву та спонукає особистість спробувати нову, захоплюючу гру. В людини зі сформованою інтернет-залежністю такий мотив стає провідним, що спонукає її грати в нові ігри та все більше заглиблюватись в цей вид діяльності. Отже, засоби масової інформації на сьогоднішній день спонукають людину до занурення у віртуальну реальність, при цьому повідомлення про небезпеку залежності від комп'ютерних ігор не набувають поширення та орієнтовані не на самого підлітка, а на його батьків, роблячи такий вплив опосередкованим та таким, що викликає супротив, оскільки часто між підлітками та їх батьками встановлюється значний психологічний бар'єр, зумовлений кризою підліткового віку, що викликає непорозуміння та небажання дітей прислухатися до думки дорослих. Отже, інформація про шкідливий вплив інтернет-залежності на особистість сприймається підлітками та молоддю як надумана проблема. Вони вважають, що батьки їх не

розуміють та не сприймають всерйоз їх застереження щодо небезпеки виникнення залежності від комп'ютерних ігор.

4. Проекція потреб у віртуальне середовище. Цей механізм є особливо важливим при формуванні залежності від комп'ютерних ігор, оскільки саме можливість задовольнити в процесі онлайн-гри фрустровані потреби є основним механізмом, що спонукає особистість до занурення в ігрове середовище. Наявність потреб, які людина не здатна задовольнити в реальному житті змушує її шукати іншу сферу для реалізації своїх бажань, при цьому для підлітка та молодої людини найзручнішою сферою для цього виступає інтернет-середовище, де особистість може поспілкуватися з іншими гравцями, здобути їх визнання через досягнення успіхів у грі, ідентифікувати себе з героєм гри та відчути свою значущість і необмежені можливості. Це спонукає людину до того, щоб грати частіше, та в кінцевому рахунку витісняє інші види діяльності, провокуючи появу адикції.

Корекція залежності від онлайн-ігор повинна здійснюватися з урахуванням основних детермінант, що її викликали, оскільки усунення причини, що змусила особистість надати перевагу віртуальній реальності є основою подолання адикції.

Висновки. Залежність від комп'ютерних онлайн-ігор є актуальною проблемою, що вимагає детального дослідження та вивчення, що дозволило б більш глибоко проаналізувати це явище. Можна виділити наступні детермінанти адикції: дисгармонійні особистісні властивості, низька здатність особистості до взаємодії з соціумом, наявність стресогенних чинників, неадекватне сімейне виховання, особливості інтернет-середовища. Формування адикції починається з моменту отримання задоволення від онлайн-ігор і розвивається до такої міри, коли комп'ютерна гра стає основою життя людини, а все інше відходить на задній план. До механізмів виникнення адикції від онлайн-ігор відносяться наслідування, емоційне зараження, навіювання через вплив ЗМІ, проекція потреб у віртуальне середовище. Корекція повинна здійснюватися з урахуванням чинників, що викликали залежність.

Перспективним напрямком дослідження є продовження роботи над проблемою залежності від онлайн-ігор та розробка відповідних психопрофілактичної та корекційної програм.

ЛІТЕРАТУРА

1. Абраменкова В. Игры и игрушки наших детей: забава или пагуба? // Современный ребенок в «игровой цивилизации». - М.: Даниловский благовестник, 1999. - С. 144.
2. Ван Шилу Интернет-зависимость у участников компьютерных игр: на материале китайской культуры: автореферат дис. ... кандидата психологических наук : 19.00.01 / Ван Шилу; [Местозащиты: Моск. гос.

ун-т им. М.В. Ломоносова]. - Москва, 2013. - 33 с.

3. Войскунский А. Е. Групповая игровая деятельность в Интернете / А. Е. Войскунский // Психол. журн. - 1999. - Т. 20, № 1. - С. 126-132.

4. Мунтян П. Вид компьютерной аддикции: зависимость от компьютерных игр / П. Мунтян [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://banderus2.narod.ru/83271.html>.

5. Рыбалтович Д. Г. Психологические особенности пользователей онлайн-игр с различной степенью игровой аддикции: автореферат дис. ... канд. психол. наук: 05.26.02, 19.00.04 / Рыбалтович Дарья Григорьевна; [Местозащиты: Всерос. центр экстрен. и радиац. медицины им. А. М. Никифорова, МЧС России]. - Санкт-Петербург, 2012. - 21 с.

6. Фетискин Н. П. Психология аддиктивного поведения Текст. Научно-методическое издание / Н. П. Фетискин. Кострома: КГУ, 2005. - 272 с.

7. Хагуров Т. А. Введение в современную девиантологию Текст.: учебное пособие / Т. А. Хагуров, Ростов-на-Дону, 2003. - 343 с.

8. Чайка Г. В. Компьютерные игры как совре-

менные сказки / Г. В. Чайка // Практична психологія та соціальна робота. – 2009. – № 4. – С. 65–67.

9. Чудова И. В. Особенности образа «Я» «жителя Интернета» / И. В. Чудова // Психологический журнал. - 2002. - № 1. - С. 113-117

10. Шабалина В. В. Зависимое поведение школьников Текст. / В. В. Шабалина. СПб.: Медицинская пресса, 2001. - 176 с.; Шабалина В. В. Когнитивная структура психологической зависимости: Текст. / В. В. Шабалина // Наркология. 2006. - № 9. - С. 69-72. 280.

11. Шапкин С. А. Компьютерная игра: новая область психологических исследований / С. А. Шапкин // Психол. журн. - 1999. - Т. 20.- № 1.- С. 86-102.

Л. П. Журавлёва, О. В. Каминская

ФАКТОРЫ И МЕХАНИЗМЫ ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТИ ОТ ОНЛАЙН ИГР

В статье определяются специфические характеристики зависимости от интернет-игр, анализируются особенности возникновения и закрепления этой формы аддикции, ее детерминанты и проявления.

Ключевые слова: аддикция, интернет-зависимость, компьютерная зависимость, онлайн-игры.

L. P. Zhuravlyova, O. V. Kamins'ka

FACTORS AND MECHANISMS THAT CAUSE ONLINE-GAME ADDICTION

Specific characteristics of online-games addiction are determined in the article, features of emergence and holding this form of addiction, its determinants and manifestations are analyzed as well.

Online-games addiction is a real relevant problem that requires a detailed investigation. One can identify such determinants of addiction as disharmonious personal features, poor personal ability to interact with society, presence of stress factors, improper family upbringing, features of internet-environment. Addiction forming begins from the moment of getting pleasure from online games and develops to the extent, when the game becomes a basic part of human's life and everything other becomes unimportant for him. Mechanisms of online games addiction are the following: imitation, emotional emulation, influence of mass media etc. Correction of this state should be provided considering factors that caused the addiction.

Keywords: addiction, Internet addiction, computer addiction, online games.

Подано до редакції 06.05.2013