

ОСОБЕННОСТИ САМООТНОШЕНИЯ ВЗРОСЛЫХ ЛЮДЕЙ, СКЛОННЫХ К ИГРОВОЙ КОМПЬЮТЕРНОЙ ЗАВИСИМОСТИ

Нелидова В. В.

*Нелидова Валентина Владимировна / Nelidova Valentina Vladimirovna – студент,
кафедра акмеологии и психологии профессиональной деятельности, факультет психологии,
Институт общественных наук
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации,
г. Москва*

Аннотация: в статье анализируются личностные особенности взрослых людей с разной степенью игровой компьютерной зависимости, выявлена зависимость склонности человека к аддиктивному поведению от структуры самоотношения его личности, экспериментально подтверждено наличие внутреннего конфликта у лиц, страдающих зависимым поведением, а также рассмотрен характер этого внутриличностного конфликта у зависимых игроков на основе противоречия между завышенными ожиданиями от себя и отсутствием внутренних ресурсов самоподдержки для достижения реальных успехов в социуме.

Ключевые слова: игровая компьютерная зависимость, самоотношение, потребности, саморуководство, внутренний конфликт.

В настоящее время техногенная цивилизация достигла уровня развития, невиданного ранее в известной нам истории, и это не могло не привести к масштабным изменениям в сознании современного человека и особенностях его социальной адаптации. Благодаря научно-техническому прогрессу и повсеместной компьютеризации возникла новая идентичность, с проявлениями которой общество никогда не сталкивалось прежде: самодостаточность современного человека, отсутствие необходимости в формировании устойчивых межличностных связей, невиданные прежде возможности самореализации, легкость получения общественного внимания для каждого, возможность вступать в огромное количество коммуникаций одновременно и возможность полностью избежать любого взаимодействия с социумом, публичность и анонимность на выбор (или без выбора), – все это стало новым и неожиданным вызовом для человеческого самосознания, и как справляться во всеми этими явлениями пока не ясно. Проблема зависимости современного человека от компьютерных технологий, он-лайн общения и возможностей самореализации в виртуальной среде вызывает в настоящее время необходимость, с одной стороны, исследовать характер влияния (прежде всего негативного) данного явления на жизнь общества, а, с другой стороны, заставляет переосмысливать такие глобальные аспекты уклада жизни современного человека, как государственное, политическое и экономическое устройство, мировоззрение каждого отдельного человека, потребность индивида в самоактуализации, необходимость (или уже нет) общения для формирования и последующего функционирования здоровой личности и многое другое.

Одним из проявлений тотального влияния технологий на сознание современных людей стало распространение такого явления, как чрезмерное увлечение значительной части населения развитых стран компьютерными играми, получившее название игровая компьютерная зависимость (ИКЗ, кибераддикция, компьютерное геймерство), причем проблема эта далеко вышла за возрастные рамки детства и подростничества, захватывая наиболее социально активные слои населения и даже пенсионеров. По данным разных исследований этим «недугом» поражены от 10 до 12% пользователей компьютерных технологий разного возраста [см. об этом, например: 1; 2, стр. 123]. Это свидетельствует о серьезности проблемы и необходимости глубокого изучения ее природы и возможностей коррекции.

Основой любой разновидности зависимого поведения является попытка индивида изменить свое неблагоприятное психологическое состояние путем приема определенных химических веществ или совершения действий, вызывающих позитивную эмоциональную реакцию [3, стр. 34]. То есть аддиктивное поведение служит средством ухода из реальности, вызывающей дискомфорт, способом получения удовольствия, расслабления и т.п. Со временем происходит классический сдвиг мотива на цель по А. Н. Леонтьеву, когда предмет зависимости (вещество, действия) становится из средства совладания со своим текущим состоянием целью поведения человека, мотивирует его к постоянному воспроизводству аддиктивных паттернов. То есть изначально индивид не мог изменить свое дискомфортное состояние путем удовлетворения лежащей в его основе потребности (получить желаемое, оказаться в безопасности, добиться нужной цели и т.п.), использование предмета зависимости дало временное психологическое облегчение, вызвало позитивные переживания, человек начал прибегать к нему в «критических» ситуациях. Легкость достижения приятного состояния спровоцировала постоянное обращение к аддиктивному поведению, в результате чего изначально неудовлетворенная потребность перестала быть значимой, у человека возникает иная потребность,

связанная с предметом зависимости, – постоянное повторение приносящих приятные переживания действий.

Таким образом, можно заключить, что первоначальное звено формирования зависимого поведения – неудовлетворенные глубинные потребности человека (классификацию потребностей в данном случае можно использовать любую – А. Маслоу, К. Альдерфера или др.). Причиной этого служит либо неспособность индивида достичь удовлетворения своих потребностей, либо условия среды, в которых эти потребности удовлетворены не могут быть в принципе. Уровень фрустрации, переживаемый индивидом при этом, может также быть различным: от относительно легкого дискомфорта до полной невыносимости.

Соответственно, здесь возникает еще два фактора, определяющих выбор человека в пользу борьбы за достижение своих целей или отказ от них и «выключение» из реальности: первый из них относится к эмоционально-волевой сфере личности, второй – к ценностной. При развитой воле индивид, как правило, борется за достижение поставленных целей несмотря на неблагоприятные факторы внешней среды. При недоразвитии морально-волевых качеств преодоление любых препятствий, даже весьма незначительных, становится серьезной проблемой и скорее произойдет отказ от цели. Также важен ценностный выбор человека: мотивация на самореализацию, освоение новых жизненных горизонтов, творческое самораскрытие поддерживает личность, направляя внутренние ресурсы на достижение социально значимых целей. Однако сочетание высокого уровня мотивации с низким уровнем развития воли может вызывать острое состояние фрустрации, провоцирующей тенденцию к уходу из реальности в мир фантазий и ложных образов.

Определяющим здесь становится структура самоотношения человека: уровень уверенности в себе, осознание ценности собственной личности, принятие своих индивидуальных особенностей и т.д. Можно предположить, что при условно здоровой картине самоотношения индивид не будет склонен избегать контакта с реальностью, в том числе ситуаций конкуренции, публичного самопредъявления, открытости в коммуникации, что необходимо для успешной самореализации. Напротив, при искаженной картине самоотношения (неадекватно завышенных или заниженных представлениях о себе и своем месте в мире) у человека неизбежно будут возникать трудности с достижением высокого положения в обществе, что может повлечь формирование аддиктивного поведения.

Нами было проведено эмпирическое исследование игровой компьютерной зависимости на выборке взрослых людей (от 19 до 55 лет) с целью определения особенностей самоотношения геймеров. В качестве инструментария была использована Методика исследования самоотношения С. Р. Пантелеева. Было проведено тестирование 64 человек, из них 35 играющих в компьютерные игры с разной степенью зависимости (экспериментальная группа), 29 неиграющих (контрольная группа).

Результаты исследования позволили установить следующие значимые различия между экспериментальной и контрольной группой по ряду параметров. Геймеры имеют явную тенденцию к большей, чем у представителей контрольной группы, закрытости (средние значения по шкале «закрытость» 6,31 в экспериментальной группе и 3,72 в контрольной), склонности к избеганию открытых отношений с собой, а также защитному поведению в социуме, в то время как у неиграющих участников проявилась тенденция к избирательному отношению к себе, большей внутренней честности. Также играющие опрошенные показали более высокие баллы по шкалам «самоуверенность» и «самоценность» (8,26 и 8,23 соответственно), что говорит о несколько завышенных представлениях о своей ценности, ориентации на достижение успеха. Показатели в контрольной группе были ниже (4,07 и 3,76). Вместе с тем в контрольной группе проявилась тенденция к низкому волевому самоконтролю, отсутствию опоры на свои ресурсы, нежеланию принимать ответственность за свою жизненную ситуацию, о чем свидетельствуют низкие показатели по шкале «саморуководство» – 2,97. Выявленные высокие показатели по шкале «внутренняя конфликтность» (8,03) свидетельствуют о том, что большинство геймеров скорее негативно относятся к себе, стремятся постоянно контролировать свое «Я», предъявляют к себе завышенные требования, что может приводить к конфликту между реальной личностью и его идеалистически выстроенным представлением о том, каким он должен быть. Из этого можно сделать вывод, что показатели самоуверенности и самоценности, проявившиеся в ходе тестирования, отражают скорее идеалистическое представление обследуемых о желаемых для себя качествах личности, а не реальной действительности. Это подтверждают и показатели по шкале «отраженное самоотношение»: средние показатели в экспериментальной группе 3,63 (в контрольной 7,21), что свидетельствует об ожидании негативного к себе отношения со стороны окружающих.

Данные проведенного тестирования по Методике исследования самоотношения свидетельствуют о наличии в структуре личности лиц, имеющих зависимость от компьютерных игр, внутреннего конфликта, связанного с завышенными ожиданиями от себя и невозможностью воплотить их в действительности. В результате в психике человека формируется постоянный очаг внутреннего напряжения, разрядка которого достигается в ситуации воплощения своей придуманной идеализированной личности в виртуальной среде компьютерной игры.

Литература

1. *Чаплюк Андрей*. Игроманию не признали болезнью / Игромания, 26.06.2007: [Электронный ресурс]. Режим доступа: http://www.igromania.ru/news/28259/Igromaniyu_ne_priznali_boleznyu.htm/ (дата обращения: 02.01.2017).
2. *Савинская О. Б., Шоташвили В. А.* Влияние увлеченности онлайн-играми на интенсивность коммуникаций и социальные навыки игроков // Мониторинг общественного мнения: экономические и социальные перемены, 2013. № 5. С. 123-135.
3. Руководство по аддиктологии / Под ред. Проф. В. Д. Менделевича. СПб., 2007.