

УДК 159.922.7 + 159.937.54

## Геймерство как форма аддиктивного поведения у детей и подростков

Л. С. Рычкова<sup>1</sup>, Н. Д. Ботова<sup>2</sup>, Л. А. Шаповалова<sup>3</sup>, А. В. Подседова<sup>4</sup>

<sup>1</sup> Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Южно-Уральский государственный университет (национальный исследовательский университет)», Челябинск

<sup>2</sup> Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Челябинский государственный университет», Челябинск

<sup>3</sup> Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи Металлургического района города Челябинска

<sup>4</sup> Областная клиническая специализированная психоневрологическая больница № 1

## Computer games as a form of addictive behavior in children and adolescents

L. S. Rychkova<sup>1</sup>, N. D. Botova<sup>2</sup>, L. A. Shapovalova<sup>3</sup>, A. V. Podsedova<sup>4</sup>

<sup>1</sup> South Ural State University (national research university), Chelyabinsk

<sup>2</sup> Chelyabinsk State University, Chelyabinsk

<sup>3</sup> Center for Psychological, Pedagogical, Medical and Social Aid of the Metallurgical District of the city of Chelyabinsk

<sup>4</sup> Regional Clinical Specialized Psycho-Neurological Hospital № 1, Chelyabinsk

**Аннотация.** В статье рассматривается проблема геймерства в подростковом возрасте как формы аддиктивного поведения с последующим формированием зависимости. Представлены стадии, причины и факторы риска возникновения игровой аддикции, а также психологическая классификация компьютерных игр с описанием специфики возникновения аддиктивных расстройств на их основе.

**Ключевые слова:** геймерство; игровая компьютерная зависимость; аддиктивное поведение; подростки.

**Abstract.** The article deals with the problem of computer games in adolescence as a form of addictive behavior with the subsequent formation of dependence. The stages, causes and risk factors of gaming addiction, as well as the psychological classification of computer games with the description of features of occurrence of addictive disorders taking into account specifics of interactive technologies.

**Keywords:** computer games; gaming computer addiction; gambling; addictive behavior; adolescents.

В последние годы активно развиваются разнообразные компьютерные технологии, увеличивается спектр взаимодействия пользователей с компьютером, в том числе многократно расширяется разнообразный «арсенал» компьютерных игр. Наиболее подверженным влиянию игровых аддикций в виде геймерства контингентом являются дети и подростки. Специальные исследования свидетельствуют о том, что среди школьников, проживающих в городах, около 12–15% детей проводят за компьютером большую часть свободного времени, осваивая все новые и новые компьютерные игровые технологии [1, 4, 6].

Неэффективное времяпрепровождение создает препятствия для их реального качественного обучения, личностного развития и совершенствования. Подростки стремятся максимально использовать возможности информационных технологий, так как потребность в установлении контактов и расширении информационного пространства соответствует возрастным особенностям. Наряду с широкими возможностями, которые предоставляет информационная среда, возникают и нежелательные последствия от взаимодействия подростка с компьютером. Наибольший негативный эффект обусловлен явлением психологических перегрузок с формированием зависимого, аддиктивного поведения [3, 7].

Психологические особенности подростка динамично изменяются в соответствии с интенсивным развитием социума, трансформацией условий жизни общества. Современный подросток окружен широким информационным полем, следствием чего, возможно, является более критичное восприятие действительности,

сти, сочетающееся нередко с собственной завышенной самооценкой [2].

В целом психическая деятельность детей и подростков включает в себя значительные противоречия:

- стремление к идеалу, желание проявить себя с лучшей стороны при неприятии авторитарной позиции воспитывающего;
- желание самоутвердиться в референтной группе и в социуме при непонимании способов достижения желаемого;
- потребность в дружеской поддержке, совете, но нежелание обратиться за помощью;
- разнообразный спектр интересов при ограниченности опыта и осведомленности для их реализации;
- разносторонние интеллектуальные интересы в сочетании с поверхностным, легкомысленным отношением к учебной деятельности, требующей упорного каждодневного труда.

Подростки часто не способны осознавать и регулировать свои эмоциональные реакции. Вместе с тем родители и педагоги в силу различных обстоятельств, зачастую в связи с незнанием особенностей подросткового возраста, не всегда могут оказать необходимую психолого-педагогическую помощь и поддержку. При отсутствии адекватной психологической помощи со стороны взрослых подростки обращаются к более доступным для них правилам поведения, демонстрируемым в сюжетах компьютерных игр и других средствах массовой информации. Модели поведения, представленные в СМИ, оказывают негативное воздействие на процесс социализации, способствуя неосознанному формированию ценностных

ориентаций, не соответствующих общественным нормам. Подросток глубоко погружается в игру, активно взаимодействует с персонажами, воспринимая их как готовый образец для подражания. Игровое пространство позволяет ребенку получить широкий спектр эмоций, более ярких и разнообразных, чем в повседневной жизни. При этом в игре отсутствует реальная опасность и нет необходимости преодолевать конкретные жизненные трудности. Находясь в своей комнате в одиночестве, подросток чувствует себя «героем», «победителем», реализует свою потребность в эмоциональной разрядке, чувстве компетентности, контроле над обстоятельствами. Создается иллюзия «власти» над реальностью. В случае проигрыша и неудачи он может повторить игру снова, выбрать другую стратегию, исправить свои ошибки. Это особенно важно для неуверенных, тревожных детей и подростков, игра становится возможностью преодолеть свои комплексы, получить удовольствие, которое достигнуто без приложения значительных усилий и, следовательно, не обеспечивает личностное развитие и совершенствование [2, 3, 5].

Игра начинает доминировать в деятельности и интересах ребенка, поглощая все его свободное время и, более того, ограничивая его учебные и социальные возможности. Ребенок уже не представляет своей жизни без игры, формируется психологическая зависимость от нее, аналогичная той, которая характерна для всех других форм аддиктивного поведения. Проблема аддиктивных расстройств стала одной из актуальных проблем XXI века. Подросток уже не может контролировать свою формирующуюся психическую и психологическую зависимость, не может ее преодолеть. Но реальный мир существует по своим законам и не подчиняется интерактивному управлению с помощью нажатия клавиши, это противоречие вызывает у подростка состояние фruстрации. Появляются быстрая утомляемость, импульсивность, раздражительность, агрессивность, расстройства сна, неспособность переключаться на другие развлечения, нежелание завязывать социальные контакты. Все это препятствует развитию других сфер жизни ребенка.

Важно понимать, что подросток, находясь на стадии формирования психологической зависимости, не способен контролировать свое время, проводимое за компьютером, не может сдержать свои обещания прекратить игру, лжет, скрывает игровые «рейды», переоценивает значимость компьютера в своей жизни. У детей и подростков возникает ощущение дисфории, тревоги, депрессии, если «игровые» планы нарушаются, а в ситуациях отсутствия доступа к компьютеру подросток постоянно размышляет о прохождении следующего уровня игры и вместе с тем переживает из-за невыполненных планов и дел в реальной жизни. Компьютер становится своего рода способом скрываться от проблем или избежать ощущения неуспешности в реальной жизни. При этом контраст между «Я» реальным и «Я» виртуальным становится все более ощутимым, что заставляет ребенка двигаться по пути

«наименьшего сопротивления» и уводит от реальной действительности все дальше. Игра становится средством компенсации реальных проблем, развитие личности переходит в виртуальный план. При этом подростку может казаться, что именно в игре он находит понимающего друга и интересного собеседника, подросток не осознает иллюзорности интерактивных контактов. Подростки, испытывающие недостаток личностного общения, взаимопонимания с родителями и сверстниками, наиболее подвержены игровой зависимости. Первоначально геймерство является суррогатом общения, а в дальнейшем потребность в социальных контактах блокируется. Следует отметить, что особую категорию подверженных игровой зависимости детей составляет группа с высоким уровнем интеллектуального развития и недостаточно сформированными коммуникативными навыками, среди которой часто встречаются акцентуанты с шизоидными и астено-невротическими чертами характера, обостряющимися в период подросткового кризиса [4, 8].

Компьютерная зависимость позволяет избежать необходимости строить отношения в реальном мире с реальными людьми, характер и поведение которых не всегда соответствуют ожиданиям. Реальность зачастую воспринимается подростком как недоброжелательная, угрожающая конфликтами и разочарованиями, болезненными ошибками и непредсказуемыми потерями. Подростку, еще не имеющему достаточного опыта решения жизненных проблем, виртуальная жизнь представляется идеальным выходом из складывающейся ситуации. Первые проявления компьютерной аддикции начинают замечать ближайшие родственники, школьные учителя, друзья и знакомые, но не сам подросток, что очень типично для любого вида аддиктивного расстройства.

Основными признаками формирующейся игровой зависимости являются: нарастающая оппозиционность по отношению к родителям, близким друзьям, значительное эмоциональное отчуждение от привычного круга общения; частые и значительные перепады настроения от безучастно-подавленного до эйфорически-приподнятого, болезненная и агрессивная реакция на критику, советы и замечания, снижение памяти, внимания; ухудшение успеваемости, частые пропуски учебных занятий; ограничение доверительного общения с родственниками, друзьями, резкое изменение круга общения, появление контактов, не присущих для него ранее (частые телефонные звонки, скрываемые встречи); отстранение от участия в занятиях, которые ранее были интересны и важны, в том числе связанных с обучением. К настораживающим проявлениям аддикции следует отнести пропажу из дома денег и ценных вещей, появление у ребенка финансовых долгов, не характерную ранее изворотливость, скрытность, неопрятность внешнего вида и неряшливоность в одежде [3].

Следует иметь в виду, что формирование игровой компьютерной зависимости включает несколько стадий [1, 3, 7].

*Первая стадия*, как правило, характеризуется увлеченностью новизной игровой ситуации и трудно преодолимым влечением к возобновлению игрового сеанса, пусть и в ущерб другим важным занятиям. Важным признаком является ощущение душевного подъема, радостного предвкушения начала игры, потеря чувства времени: подросток старается скрыть от близких, что игра заняла столько времени и прервать ее было невозможно.

*Вторая стадия* — abstinentная, включает в себя нарушение психических функций: снижение внимания и интеллектуальной работоспособности; навязчивость мыслей, возникающих при длительном воздержании от компьютерной игры; эмоциональную лабильность (перепады настроения, чередующиеся периоды немотивированной эйфории и раздражительности); нарушения сна, потерю аппетита вплоть до полной утраты чувства голода, предпочитаемый прием пищи «не отходя от компьютера»; резкую актуализацию потребности в стимуляторах (курение, кофе, алкоголь); соматовегетативные расстройства вследствие недостатка сна и питания, психического и физического переутомления (гипергидроз, тахикардия, колебания артериального давления, головные боли по типу мигрени, тошнота, озноб, боли в спине, сухость в глазах, синдром туннельного поражения нервных стволов запястья, пренебрежение личной гигиеной).

*Третья стадия* — стадия социальной дезадаптации, характеризуется появлением постоянной потребности в компьютерной игре при уплощении эмоционального фона, обеднении эмоциональных реакций, выраженным депрессивным состоянием в случае даже непродолжительного отсутствия возможности включиться в игру, снижением энергетического потенциала с апатией, вялостью, невозможностью продуктивно осуществлять учебную деятельность, регулировать семейные взаимоотношения с родителями и сиблигами, социальной изоляцией.

Современные компьютерные игры отличаются проработанным и разнообразным аудио- и видеосопровождением, помогающим создавать ощущение реалистичности происходящего и погружать пользователя в интерактивную реальность и отрывать его от окружающей действительности. Важно не только решение логических и стратегических задач, но и эмоциональное содержание игры, которая и ложится в основу формирования патологической игровой зависимости. Компьютерные игры значительно варьируют по жанровым и содержательным характеристикам [6, 8, 9].

Психологи выделяют несколько видов компьютерных игр по степени опасности и риска для развития аддиктивных расстройств [3, 7].

1. Ролевые компьютерные. Именно они дают больше всего возможностей для реализации потребности в принятии роли и ухода от реальности. Основная их особенность — влияние на психику играющего через глубокое погружение в игровое пространство и полное принятие роли героя. Основным мотивом подростка

к продолжению игры является уход от реальности в яркий красочный интерактивный мир. Ролевые компьютерные игры включают три подтипа, различающихся по характеру своего влияния на играющего, по силе и глубине формирующейся психологической зависимости.

1.1. Игры с так называемым «видом из глаз» компьютерного героя, которые проецируют на экране восприятие мира героем-подростком. Характеризуются наибольшей силой формирования зависимого поведения в связи с тем, что провоцируют играющего к полной идентификации с компьютерным персонажем. Играя, подросток через некоторое время теряет связь с реальной жизнью, полностью концентрируясь на игре, воспринимая виртуальный мир и действия своего героя как собственные.

1.2. Следующую группу можно характеризовать как «игры с видом извне на своего героя» (квесты). Характеризуется меньшей силой вхождения в роль, потому что отождествление себя с персонажем носит менее выраженный характер, играющий видит героя со стороны и управляет его действиями. В связи с этим эмоциональные проявления и мотивация к игре слабее, однако неудачи или смерть игрового «Я» сопровождаются интенсивными переживаниями, проявляющимися в возгласах, удрученном состоянии, агрессии и аутоагgressии.

1.3. Стратегические игры, также известные как «руководительские». В них подростку предоставляется право возглавить деятельность различных персонажей в самых различных сферах: главнокомандующий армии, командир отряда спецназа, глава государства, даже «бог», который руководит историческим процессом. Это единственный класс ролевых игр, где нет заданных параметров роли, они определяются воображением играющего. Эмоциональная включенность в игровой процесс и механизм формирования аддикции достаточно сильны — аналогично другим видам ролевых игр, поскольку такая игра позволяет реализовать потребность в доминировании и власти.

2. Неролевые компьютерные игры. Мотивация игровой деятельности основана не на идентификации с героем, а на азарте прохождения уровней и (или) набирания очков. Психологические механизмы формирования зависимости имеют свою специфику и в целом менее сильны. Включают несколько подтипов.

2.1. Аркадные игры, которые также называют «приставочными», так как они широко распространены на игровых приставках, не требуя значительных технических ресурсов компьютера. Сюжет, как правило, относительно простой, линейный. Персонажу нужно быстро передвигаться, стрелять и собирать очки, различные призы, управлять транспортным средством. Психологическая зависимость носит преимущественно кратковременный характер.

2.2. Головоломки — интерактивные варианты различных настольных игр (шахматы, шашки, нарды и т. д.), а также разного рода интеллектуальные головоломки. Мотивация, основанная на азарте, сопряжена

с желанием обыграть «машину», доказать свое превосходство над ней.

2.3. Игры на быстроту реакции, как правило, не имеют конкретного сюжета, совершенно абстрактны, никак не связаны с реальной жизнью. Подросток постоянно стремится улучшить свои результаты, получить новые очки, что является основанием для формирования устойчивой психологической зависимости от этого типа игр.

2.4. Онлайн-гемблинг — традиционные азартные игры, перенесенные в интерактивный план (компьютерные варианты карточных игр, рулетки, имитаторы игровых автоматов, различные варианты игрового репертуара казино). Психологические аспекты формирования аддикции здесь во многом подобны и близко напоминают их реальные аналоги. Этот вид игр приводит к тяжелым поведенческим нарушениям.

Таким образом, из перечисленного выше арсенала игр в наибольшей мере именно ролевые компьютерные игры дают возможность подростку максимально дистанцироваться от реальной жизни и оказаться в виртуальном управляемом пространстве. Наиболее склонными к формированию аддиктивного поведения

являются дети среднего и старшего школьного возраста. Игровые компьютерные технологии оказывают глубокое воздействие на психику и сознание детей и подростков, выступая своеобразным фактором социализации подрастающего поколения. Однако приобретаемые в игровом поле навыки и модели поведения чаще всего не соответствуют требованиям реальной действительности и приводят детей к деструктивным формам социального взаимодействия. Можно говорить о выраженной симптоматике игровой компьютерной зависимости, а также о множественных причинах ее возникновения в подростковой среде. Феномен «игровая компьютерная зависимость» постоянно видоизменяется вместе со стремительным развитием новейших компьютерных технологий и Интернета и требует более глубокого целенаправленного изучения. Профилактику и коррекцию игровой аддикции в подростковом возрасте следует рассматривать как самостоятельное направление медико-психологического деятельности, основу которой составляет комплексный подход, включающий терапевтические тренинговые занятия как наиболее эффективную форму взаимодействия с подростками.

#### Литература

1. Бурлаков И. В. Homo Gamer: Психология компьютерных игр. М. : Класс, 2000. 144 с.
2. Конева О. Б. Семейная психотерапия детей с отклонениями в развитии : учебное пособие. Челябинск : ИЦ ЮУрГУ, 2010. 94 с.
3. Рычкова Л. С. Психология отклоняющегося поведения: аддиктивные расстройства : учебное пособие. Челябинск : Издво ЮУрГУ, 2005. 114 с.
4. Рычкова Л. С. Психология отклоняющегося поведения : учебное пособие. Челябинск : ИЦ ЮУрГУ, 2017. 134 с.
5. Фортунатова В. А. Об организации учебного курса «Социальные сети и культура личности» // Вестник НГТУ им. Р. Е. Алексеева. Серия: Управление в социальных системах. Коммуникативные технологии. 2014. № 2. С. 79–83.
6. Хейзинга Й. Homo ludens. Человек играющий. СПб. : Изд-во Ивана Лимбаха, 2011. 241 с.
7. Юрьева Л. Н., Больбот Т. Ю. Компьютерная зависимость: формирование, диагностика, коррекция и профилактика. Днепропетровск : Пороги, 2006. 114 с.
8. Doan A. P., Strickland B. Hooked on games: the lure and cost of video game and internet addiction. Coralville, Iowa : FEP International, 2012. 199 p.
9. Choo H., Gentile D. A., Sim T., Li D., Khoo A., Liau A. K. Pathological video-gaming among Singaporean youth // Annals of the Academy of Medicine, Singapore. 2010. Vol. 39, № 11. P. 822–829.

#### Сведения об авторах

**Рычкова Лидия Сергеевна**, д-р мед. наук, профессор ФГАОУ ВО «ЮУрГУ (НИУ)»  
Адрес: 454080, г. Челябинск, пр. Ленина, д. 76; тел. 8 351 267-99-00; e-mail: rychkovaly@mail.ru

**Ботова Наталья Дмитриевна**, магистрант ФГБОУ ВО «ЧелГУ»  
E-mail: natalya\_mihalkova@bk.ru

**Шаповалова Людмила Антоновна**, директор Центра психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи Металлургического района города Челябинска  
E-mail: mcenter-74@mail.ru

**Подседова Анна Владимировна**, зав. детским диспансером ГБУЗ «Челябинская областная клиническая специализированная психоневрологическая больница № 1»  
E-mail: rychkovaly@mail.ru

Принята в печать 08.12.2018.