

## ОБРАЗЫ «Я» КАК ПОДСТРУКТУРЫ Я-КОНЦЕПЦИИ У МОЛОДЫХ ЛЮДЕЙ С ИГРОВОЙ КОМПЬЮТЕРНОЙ ЗАВИСИМОСТЬЮ

Трафимчик Ж.И. (Минск, Беларусь)

*В данной статье представлена информация об актуальной проблеме современного общества – игровой компьютерной зависимости или зависимости от компьютерных игр. В частности, данная статья посвящена изучению особенностей Я-концепции лиц с игровой компьютерной зависимостью на этапе юношеского возраста. Определено соотношение понятий Я-реальное и Я-идеальное как компонентов Я-концепции личности, уточнена их взаимосвязь в структуре личности. В данной статье представлены результаты эмпирического исследования нового компонента Я-концепции личности с игровой компьютерной зависимостью – Я-виртуального.*

**Trafimchik G.I. (Minsk, Belarus). THE IMAGES OF "MYSELF" AS SUBSTRUCTURES OF "I-CONCEPT" AMONG YOUNG PEOPLE WITH COMPUTER-GAME ADDICTION**

*This article represents interesting information about the relevant problem of the computer or video game addiction. In particular, the article is devoted to the problem of examination of personal features, peculiar to "I-conception" of junior – stage people with computer or video game addiction. The difference between the terms: "I-real" and "I-ideal" as the components of an "I-conception" people, is defined, their correlation in personal structure is detailed. The article contains the results of the empirical investigation of a new component of an I-conception people with computer addiction as an "I-virtual".*

В современном мире, наряду с его выдающимися открытиями и достижениями, возрастающей компьютеризацией современного общества, стала актуальной проблема игровой компьютерной зависимости или зависимости от компьютерных игр.

Начиная с самого раннего детства, новое компьютерное поколение погружается в систему не только традиционных, но и новых компьютерных игр. Они требуют находчивости, изобретательности, умения мгновенно принимать решения. Ребенок, взаимодействующий в процессе игры с компьютером, видит в нем партнера, чутко реагирующего на его индивидуальные особенности. Этот партнер является его творческим «двойником».

Как показывают исследования Ш. Теркл (Turkle Sh.), дети, вырастающие в тесном общении с компьютерами и электронными игрушками, в психологическом, морально-духовном и мировоззренческом плане довольно существенно отличаются как от своих некомпьютеризованных сверстников, так и от детей предшествующих поколений. Речь идет не только о навыках владения вычислительной техникой, но об изменениях фундаментальных духовно-культурных структур, понятий и представлений [1]. Дети компьютеризованного поколения, которых японский профессор Маруама по аналогии с интеллектуальными компьютерами назвал пятым поколением, имеют совершенно особое представление о жизни и смерти, об одушевленности людей, животных и компьютеров. Они иначе организуют свое время, свой внутренний мир, развивают свои интеллектуальные способности не просто быстрее и разностороннее, но в ином социально-временном измерении. Уже компьютерные игры, как показывают ис-

следования, могут увлечь детей и юношей до самозабвения, до полного смешения реального и компьютерного мира и даже вытеснения первого последним [2].

Все компьютерные игры можно условно разделить на ролевые и неролевые. По сведениям целого ряда зарубежных и российских психологов, именно ролевые игры способны больше всех остальных сформировать устойчивую психологическую зависимость. Ролевые компьютерные игры – это игры, в которых играющий принимает на себя роль компьютерного персонажа, где мы можем наблюдать процесс «вхождения» человека в игру, процесс своего рода интеграции человека с компьютером (игры с видом «из глаз» «своего» компьютерного героя; извне на «своего» героя; руководительские игры) [3].

Механизм формирования игровой компьютерной зависимости основан на частично неосознаваемых стремлениях, потребностях: уход от реальности и принятие роли. Психологические аспекты механизма основаны на естественном стремлении человека избавиться от разного рода проблем и неприятностей, связанных с повседневной жизнью. 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 [3].

В этом смысле может показаться, что ролевые компьютерные игры служат средством снятия стрессов, снижения уровня депрессии, т.е. своего рода терапевтическим методом. Однако использование ролевых игр в таком качестве под вопросом, хотя и представляется вполне возможным. На практике же, люди обычно злоупотребляют этим способом ухода от реальности, теряют чувство меры, играя длительное время. Вследствие этого возникает опасность не временного, а полного отрешения от реальности, образования очень сильной психологической зависимости от компьютера.

В основе второго механизма формирования игровой компьютерной зависимости лежит потребность в игре как таковой, которая свойственна человеку. А также стремление к принятию роли компьютерного персонажа, которая позволяет человеку удовлетворить потребности, по каким-то причинам не способные удовлетвориться в реальной жизни. Игра превращается в средство компенсации жизненных проблем, личность начинает реализовываться в игровом мире, а не в реальном. Безусловно, это влечет ряд серьезных проблем в развитии личности, в формировании самосознания и самооценки, а также высших сфер структуры личности [3].

Игровая компьютерная зависимость рассматривается нами в качестве нового вида аддиктивного поведения личности. Данный вид зависимости определяется рядом исследователей (А.Г. Шмелев, Е.В. Змановская и др.) как аутодеструктивное или саморазрушительное поведение, угрожающее целостности и развитию самой личности, приводящее к серьезным изменениям самооценки и самосознания. Доля патологических игроков составляет по разным данным от 10 до 20 % [4, 5, 8].

Поэтому необходим психологический подход к личности с аддиктивным поведением, а именно игровой компьютерной зависимостью, ядром которой является Я – концепция, отражающая особенности социализации, системы отношений к себе и внешнему миру.

Недостаточная разработанность изложенной проблемы в теоретическом и методологическом аспектах, ее практическая значимость, подтолкнули нас к проведению психологического исследования особенностей Я-концепции молодых людей с игровой компьютерной зависимостью.

Я-концепция (как представления, совокупность знаний о себе) является общей структурой самосознания (в соответствии с теоретическими взглядами А. А. Налчаджана). Она окружает сферу «Я» и, в свою очередь состоит из тесно взаимосвязанных подструктур или относительно устойчивых Я-образов – «реальное Я», «идеальное Я» и т.п. Я-концепция рассматривается как результат социализации и социально-психологической адаптации личности к типичным результатам её жизнедеятельности. Особенности Я-концепции и её отдельных подструктур (относительно устойчивых Я-образов) являются показателями того, как адаптирована личность к социальным условиям своего существования. В структуре различных личностей могут существовать как адаптивные, так и дезадаптивные Я-концепции и их подструктуры [6].

Интеграция личности в единое целое реализуется через самосознание, самооценку и самоконтроль, составляющие реальное «Я» человека, в то время как его идеальное «Я» определяет направление, в котором движется личность в процессе самосовершенствования.

К юношескому возрасту у молодых людей активно формируется самосознание, вырабатывается собственная, независимая система эталонов самооценивания и самоотношения, все больше развиваются способности проникновения в свой собственный мир. Юноша начинает осознавать свою особенность и неповторимость, в его сознании происходит постепенная переориентация внешних оценок на внутренние (в соответствии с теоретическими взглядам Б.Г. Ананьева). Таким образом, постепенно формируется своя Я-концепция, которая способствует дальнейшему, осознанному или неосознанному, построению поведения молодого человека [7].

В соответствии с исследованием Л.В. Макеевой к юношескому возрасту изменяется соотношение Я-реального и Я-идеального. Степень когнитивной сложности Я-идеального увеличивается. Содержание идеального «Я» стабилизируются, что проявляется в увеличении схожести с Я-реальным.

В рамках нашего исследования впервые было проведено изучение Я-концепции и ее подструктур (Я-реальное и Я-идеальное) у молодых людей с игровой компьютерной зависимостью. Также была предпринята попытка выявить и изучить новый компонент Я-концепции молодых людей с игровой компьютерной зависимостью – Я-виртуальное и его взаимосвязи с другими компонентами Я-концепции (Я-реальным и Я-идеальным).

Исследование проводилось в одном из компьютерных клубов г. Минска в период декабрь 2007 г.- февраль 2008 г. Выборку исследования составили 113 молодых людей в возрасте от 18 до 24 лет. По результатам анкетирования с помощью теста Т.А. Никитина, А.Ю. Егорова на определение компьютерной и Интернет аддикции испытуемые были распределены на три группы: две экспериментальные – группа аддиктов и группа риска, и контрольную группу.

Группа аддиктов составила 23 человека (20% объема выборки), ее составили молодые люди, которые играли в компьютерные игры каждый день по 5-6 часов и более. Группа риска составила 44 человека (39% объема выборки), ее составили молодые люди, которые играли в компьютерные игры 3-4 раза в неделю по 3-4 часа в день. Контрольную группу составили 46 человек (41% объема выборки), которые играли в компьютерные игры редко и в основном использовали компьютер с целью поиска информации в Интернете.

В соответствии со структурой формирования психологической зависимости от компьютерных игр, предложенной М.С. Ивановым, группа аддиктов характеризуется

нахождением на третьей стадии, а именно на стадии зависимости от компьютерных игр. Эта стадия характеризуется не только сдвигом потребности в игре на нижний уровень пирамиды потребностей, что эмпирически подтверждается в нашем психологическом исследовании, 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 [8, 9, 10].

Группа риска, в свою очередь, характеризуется нахождением на второй стадии зависимости от компьютерных игр, а именно на стадии увлеченности. Фактором, свидетельствующим о переходе человека на эту стадию формирования зависимости, является появление в иерархии потребностей новой потребности в игре в компьютерные игры. Структура потребности зависит от индивидуально-психологических особенностей самой личности. Иными словами, стремление к игре - это, скорее, мотивация, детерминированная потребностями бегства от реальности и принятия роли. Игра в компьютерные игры на этом этапе принимает систематический характер. Если человек не имеет постоянного доступа к компьютеру, т.е. удовлетворение потребности фрустрируется, возможны достаточно активные действия по устранению фрустрирующих обстоятельств.

По результатам анкетирования на определение зависимости от компьютерных игр нами были обнаружены следующие характеристики, свойственные молодым людям, зависимым от компьютерных игр:

- 67% испытуемых предпочитают играть в компьютерные игры с видом «из глаз» «своего» 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 считать своими. У человека появляется мотивационная включенность в сюжет игры [3].

- во время игры в компьютерные игры молодые люди в основном испытывают такие эмоциональные состояния как облегчение, азарт и расслабление; 67% респондентов отметили, что в реальной жизни они не имеют возможности расслабиться. В этом смысле может показаться, что ролевые компьютерные игры служат средством снятия стрессов, снижения уровня депрессии, т.е. своего рода терапевтическим методом.

- 67% респондентов отмечают отрицательное отношение к их увлечению со стороны родителей; что указывает на наличие психологических проблем и конфликтов в семье испытуемых по поводу их чрезмерной увлеченности компьютерными играми.

- 50% респондентов часто откладывают встречи с друзьями и личные дела из-за компьютерных игр; 33% испытуемых отмечают, что компьютерные игры становятся причиной проблем с учебой или работой; это свидетельствует о том, что игра в компьютерные игры становится преобладающей в структуре хобби и деятельности молодых людей с игровой компьютерной зависимостью.

- 33% респондентов говорят о том, что в реальной жизни они испытывают одиночество; таким образом, возникает потребность уйти от реальности, «погрузившись» в другую реальность – виртуальную.

В качестве диагностического метода нами была использована методика изучения стилей межличностного взаимодействия (опросник Т. Лири). С ее помощью можно получить сведения о межличностных отношениях и личностных особенностях существенных для интерперсонального взаимодействия. Методика полифункциональна и применяется для исследования представлений субъекта о себе и о других, точности межличностного восприятия, оценки социального поведения личности, самооценки, «идеала Я», стиля руководства и др. [4, с.126].

Материал теста представляет собой перечень из 128 прилагательных, характеризующих различные варианты межличностного поведения. Испытуемому предлагалось описать с помощью данного перечня различные реально существующие или воображаемые объекты: себя («реальное Я»), себя воображаемого («идеальное Я»), а также себя в виртуальной реальности компьютерной игры («виртуальное Я»). Таким образом, из предложенного перечня испытуемый отбирал те прилагательные, которые соответствуют описываемому объекту.

Результаты проведенного нами эмпирического исследования структурных компонентов Я-концепции в группе аддиктов позволяют сделать следующие *выводы*:

1. В группе аддиктов особую специфичность представляет образ Я-виртуальное, который характеризуется значительной выраженностью всех стилей интерперсонального взаимодействия в виртуальной реальности компьютерной игры, предлагаемых в методике Т. Лири. Я-виртуальное определяется нами как совокупность представлений человека о том, каким он является в виртуальной реальности компьютерной игры.

В компьютерной игре молодой человек принимает роль компьютерного персонажа «властного и лидирующего», «независимого и доминирующего», «недоверчиво-скептического», «прямолинейно-агрессивного» с одной стороны, и «покорно-застенчивого», «зависимого и послушного», «сотрудничающего и конвенционального», «ответственного и великодушного» - с другой. Мы считаем, что компьютерная игра дает возможность молодому человеку проиграть различные способы взаимодействия в виртуальной реальности с целью поиска наиболее адекватных способов межличностного взаимодействия в реальной жизни.

2. В группе риска образы Я-реального и Я-виртуального характеризуется умеренной степенью выраженности всех стилей интерперсонального взаимодействия. Однако при сравнении образов Я-концепции, стремление к сотрудничеству, ответственность и великодушные характеризуются наименьшей выраженностью в образе Я-виртуальное, следовательно, молодые люди, находящиеся на стадии увлеченности компьютерными играми используют компьютерную игру, чтобы получить возможность реализовать все негативные способы взаимодействия в виртуальной реальности с целью разрядки или катарсиса.

3. В группе аддиктов особый интерес вызвало сравнение образов Я-виртуального и Я-идеального. У молодых людей, находящихся на стадии зависимости от компьютерных игр, их идеальный образ «Я» является полной противоположностью образу виртуального «Я». А.А. Налчаджан отмечает, что идеальный Я-образ формируются путём полной или частичной идентификации индивида с теми людьми (реальными, воображаемыми, литературными героями и т.д.), которыми человек восхищается. Следовательно, молодые люди, зависимые от компьютерных игр, идентифицируют себя с анти-идеалом и используют компьютерную игру с целью принятия роли

персонажа, который является полной противоположностью их представлениям об идеальном человеке.

4. При сравнении образов Я-реального и Я-идеального в группе аддиктов характерно наличие значительных расхождений между образом Я-реального и Я-идеального, что говорит о наличии выраженного внутриличностного конфликта и является свидетельством высокой невротизации личности.

5. Анализируя, Я-концепцию молодых людей, зависимых от компьютерных игр, мы наблюдаем разорванность и рассогласованность ее компонентов: отсутствие внутренней взаимосвязи между образами Я-реальное и Я-виртуальное, наличие отрицательная взаимосвязь между образами Я-реальное и Я-идеальное, Я-идеальное и Я-виртуальное.

6. Анализирую Я-концепцию молодых людей не зависимых от компьютерных игр и находящихся на стадии увлеченности, мы наблюдаем определенную степень согласованности и наличие положительной взаимосвязи между её компонентами.

Таким образом, наличие внутриличностного конфликта у молодых людей, зависимых от компьютерных игр, характерной чертой которого является рассогласованность компонентов Я-концепции, порождает молодых людей уходить в виртуальную реальность с целью поиска объекта идентификации или получения разрядки. Следует отметить, что компьютерная игра имеет определенное психологическое значение - она служит средством избегания внутриличностных проблем, причины которых могут лежать в области семейных отношении, межличностных и социальных контактов. Однако неумеренное использование компьютерной игры приводит к следующим психопатологическим симптомам:

- Неустойчивость Я-концепции, рассогласованность ее компонентов и, как следствие, высокая степень невротизации личности;
- Идентификация с образом противоположным идеальному «Я» или идентификация с анти-идеалом, и, соответственно, низкая степень социализации и социально-психологической адаптации личности (в соответствии с теорией А.А. Налчаджана).

Результаты проведенного нами эмпирического изучения Я-концепции лиц с игровой компьютерной зависимостью позволяют разработать ряд рекомендаций для практических психологов, работающих с лицами, страдающими игровой компьютерной зависимостью.

Психокоррекционная работа с юношами, страдающими игровой компьютерной зависимостью должна включать работу по следующим направлениям:

1. Психокоррекционные мероприятия, направленные на формирование целостной, стабильной и зрелой Я-концепции юношей:

а. Психокоррекционная работа с когнитивной составляющей Я-концепции:

i. Работа с образом «Я-реальное»; помочь юношам найти себя и осознать свою особенность и неповторимость как личности;

ii. Работа с образом «Я-идеальное», определяющим направление, в котором личность должна двигаться в процессе ее самосовершенствования;

iii. Разрешение внутриличностного конфликта, проявляющегося в рассогласованности образов «Я-реальное» и «Я-идеальное».

б. Психокоррекционная работа с оценочной составляющей Я-концепции:

i. Выработка собственной, независимой системы эталонов самооценивания и самоотношения, способствующей осознанному построению поведения молодого человека, страдающего игровой компьютерной зависимостью;

ii. Выработка позитивного отношения к себе как личности, способной самостоятельно разрешать возникающие проблемы и конфликты, способной к самореализации и самосовершенствованию.

с. Психокоррекционная работа с поведенческой составляющей Я-концепции:

i. Психокоррекция дезадаптации личности, страдающей игровой компьютерной зависимостью, формирование согласованности реального опыта личности и ее Я-концепции.

2. Психокоррекционная и психоконсультативная работа с ближайшим социальным окружением юноши, зависимого от компьютерных игр.

### *Литература*

1. Turkle, Sh. The second self. Computers and the Human Spirit. – N. Y., 1984.
2. Ракитов, А.И. Философия компьютерной революции. М.: Политиздат, 1991. – 287 с.
3. Иванов, М.С. Психологические аспекты негативного влияния игровой компьютерной зависимости на личность человека // Психология зависимости: хрестоматия / Сост. К.В. Сельченко. Минск: Харвест, 2004.
4. Змановская, Е. В. Психология девиантного поведения: структурно-динамический подход. - СПб.: Санкт-Петербургский университет МВД России, 2005. - 274 с.
5. Змановская, Е.В. Девиантология (психология отклоняющегося поведения): учеб. пособие для студентов высших учеб. заведений. - М., 2003.
6. Налчаджан, А.А. Я – концепция // Хрестоматия: Психология самосознания / Под ред. Д.Я. Райгородского. – Самара, 2003. – 270 с.
7. Ананьев, Б.Г. Некоторые проблемы психологии взрослых // Психология развития. – СПб.: Питер, 2001. – С. 298-329
8. Шмелев, А.Г. Психодиагностика и новые информационные технологии // Компьютеры и познание. М.: Наука, 1990. - С. 95.
9. Фомичева, Ю.В., Шмелев А.Г., Бурмистров И.В. Психологические корреляты увлеченности компьютерными играми // Вестник МГУ.- Сер. 14. -Психология. -1991, № 3. - С. 27-39.
10. Шмелев, А.Г. Мир поправимых ошибок // Вычислительная техника и ее применение. Компьютерные игры. – 1988, № 3. - С. 16-84.