

Зависимость от компьютерных онлайн-игр как разновидность аддиктивного поведения

О.В. ЗАРЕЦКАЯ*,
Москва, Россия, bazeda@bk.ru

В статье рассматривается зависимость от компьютерных онлайн-игр как разновидность аддиктивного поведения, анализируются различные точки зрения исследователей на проблему. Приводятся результаты эмпирического исследования личностных и поведенческих особенностей игроков, которое позволило обнаружить статистически значимые различия по таким характеристикам, как локус контроля (интернальность/экстернальность) и копинг-поведение. В группе игроков уровень интернальности оказался ниже, чем в контрольной группе, а частота выбора копинг-стратегии избегания — выше. Также была обнаружена взаимосвязь между этими показателями: уровень интернальности отрицательно коррелирует с частотой выбора стратегии избегания. Эти данные позволяют говорить о том, что в основе формирования аддиктивного поведения, в частности зависимости от компьютерных онлайн-игр, может лежать такой фактор, как осознание степени ответственности за свою жизнь, возможности влиять на ее течение. Данные результаты открывают новые перспективы для последующего исследования проблемы компьютерной и интернет-зависимости. Помимо эмпирических данных, полученных в результате авторского исследования, в работе анализируются известные теоретические концепции и практические работы в области интернет-зависимости, копинг-поведения и локуса контроля.

Ключевые слова: интернет-зависимость, копинг-поведение, копинг-стратегии, локус контроля, интернальность, экстернальность, межличностное взаимодействие.

Зависимость от компьютерных онлайн-игр представляет собой феномен аддиктивного поведения в рамках проблемы интернет-зависимости и является актуальным объектом исследования многих современных ученых в разных областях науки. Рассмотрим различные точки зрения на проблему зависимости от компьютерных онлайн-игр.

Для цитаты:

Зарецкая О.В. Зависимость от компьютерных онлайн-игр как разновидность аддиктивного поведения // Социальная психология и общество. 2016. Т. 7. № 3. С.105–120. doi:10.17759/sps.2016070308

* Зарецкая Ольга Владимировна — магистрант, факультет социальной психологии, ФГБОУ ВО МГППУ, Москва, Россия, bazeda@bk.ru

К.С. Янг определяет зависимость от компьютерных онлайн-игр как пристрастие к онлайн-видеоиграм, ролевым играм или любым другим формам игровой активности, доступным в интернете [20], и приводит ряд симптомов, характерных, по ее мнению, для этого вида аддикции:

- чрезмерная увлеченность, поглощенность игрой;
- ложь или утаивание факта участия в онлайн-играх;
- ненормированность времени, затрачиваемого на этот вид деятельности;
- потеря интереса к другим видам деятельности;
- социальная самоизоляция от семьи и друзей;
- психологический дискомфорт вне игры или при невозможности быть в игре;
- использование игры в качестве средства ухода от реальности;
- продолжение игры вопреки наличию негативных последствий.

К.С. Янг считает, что зависимости от компьютерных игр особенно подвержены люди подросткового и юношеского возраста. Среди факторов риска возникновения компьютерно-игровой аддикции она выделяет следующие: низкая самооценка, малочисленность и бедность социальных контактов, высокий интеллект и творческий потенциал личности, потребность в признании собственной силы другими людьми, ранний возраст начала игры, наличие зависимого поведения у других членов семьи.

В терапевтической работе с аддиктами и их семьями в Центре помощи интернет-зависимым особое внимание уделяют объединению усилий семьи и ее сплочению (забота друг о друге, совместная деятельность, активный образ

жизни, четкие правила и планирование времени). Это в целом перекликается с эмпирическим исследованием специфики семейных взаимоотношений, интернет-зависимых [16], что позволяет говорить о социогенной природе формирования зависимости от компьютерных онлайн-игр.

Существует также представление, будто бы сами игры созданы с применением некоторых психотехник, формирующих привыкание к ним. Журналисты и популярные психологи пугают обывателей провокационными статьями [19], искажая факты и преувеличивая возможный вред от этого вида развлечений. Тем не менее, научных исследований, позволяющих подтвердить или опровергнуть опасность компьютерных игр для человека, также не существует.

На сегодняшний день достоверно известно, что компьютерные игры строятся на принципах необихевиоризма, а конкретно — на различных комбинациях режимов подкрепления. Скиннеровскую модель оперантного обусловливания в 2002 г. переложил на геймдизайн американский психолог Дж. Хопсон. Нельзя сказать, что его работа «Behavioral game design» [17] явилась новым словом в создании компьютерных игр. Эта работа до сих пор вызывает оживленные дискуссии в игровой индустрии, касающиеся, в первую очередь, этичности использования бихевиоральных приемов в игровой механике. Поскольку режимы подкрепления заложены в самой сути компьютерной игры независимо от того, осознает это геймдизайнер или нет, использует ли он теорию оперантного обусловливания или не использует. Вопрос скорее заключается в том, этично ли использовать режимы подкрепления с целью получить определенную модель поведения игроков.

Ответить на этот вопрос не так-то просто, поскольку современные компьютерные игры представляют собой коммерческий продукт, направленный, в первую очередь, на извлечение прибыли. И, как любой коммерческий продукт, они содержат в себе большое количество маркетинговых приемов, которые точно так же строятся на психотехниках. Следовательно, этика использования бихевиоральных принципов в процессе создания игры вызывает сомнения и отходит на второй план, но приемы «принудительной монетизации» [18], основанные на тех же самых принципах, не вызывают ни сомнений, ни споров и активно используются в игровой индустрии как современный тренд.

Тем не менее, подобные уловки гейм-дизайнеров вряд ли могут считаться первопричиной формирования зависимости от компьютерных игр. К тому же у самих создателей нет цели «посадить на крючок» как можно большее количество людей и заставить их играть вечно по той простой причине, что не хватит никаких производственных мощностей для того, чтобы содержать постоянно растущую армию геймеров. Количество обитателей игрового сервера редко достигает критической для его производительности величины, но должно поддерживаться на определенном уровне для сохранения экономической эффективности проекта. По теории монетизации продолжительность «жизни» (т. н. LTV – Lifetime Value) игрока в одном проекте редко достигает полутора лет. Поэтому основной задачей разработчиков является максимальное извлечение прибыли из игрока на протяжении этой его недолгой «жизни» и перманентное привлечение новых и новых потребителей, что опять же свидетельствует о социально-экономической привлекательности феномена за-

висимого поведения как такового. И это должно переводить исследовательский интерес в область последствий воздействия маркетинговых технологий на человеческую психику.

Возвращаясь к зависимости от компьютерных онлайн-игр, следует отметить, что А.Е. Войскунский рассматривает игровую деятельность в интернет-среде, как и любую другую игровую деятельность, в качестве необходимой составляющей деятельности человека в целом [1]. Подобно любой другой игре игра в интернете может выступать необходимым условием развития личности. «“Проигрывая” в разных сообществах игроков разные личности, — пишет он, — индивид лучше, чем прежде, познает себя и, по сути, проходит тренинг личностного развития» [5, с. 11]. Однако по мнению философа И.Е. Гутмана, виртуальные игры хотя и удовлетворяют большинству характеристик игры, причисляться к играм должны с большими оговорками, поскольку являются скорее новой, интерактивной формой искусства, где человек «...выступает не пассивным зрителем, а квазиактивным соучастником» [19, с. 175].

В работе «Социально-психологические аспекты зависимости от компьютерных ролевых онлайн-игр» [13] приводится подробный разбор механизмов удовлетворения различных потребностей личности в контексте многопользовательской ролевой игры «Аллоды Онлайн», сопровождаемый исследованием мотивационно-потребностной сферы игроков этого проекта. Его результаты показывают наличие высокого уровня мотивации к самореализации у игроков с длительным стажем. Этот факт может толковаться в пользу описанного выше мнения А.Е. Войскунского.

Дж. Семпси в обзорной работе по исследованиям социально-психологических феноменов в играх типа MUD (Multi User Dungeon) отмечает следующие фактические находки.

- Раскрепощенность — люди менее сдержанны в общении, опосредованном игрой. Этот феномен объясняют, с одной стороны, анонимностью, присущей интернет-взаимодействию в целом, а с другой, — отсутствием социального контекста реального общества.

- Различия в поведении мужчин и женщин — женщины чаще, чем мужчины, используют «смайлы» и другие эмоционально-графические акценты в общении, более тепло относятся к чужим персонажам, а также свободнее по сравнению с реальной жизнью ведут себя во взаимодействии, но более склонны к конфликтным провокациям и «выяснению отношений» [5]. Женщины, как правило, берут на себя подчиненную роль в групповом взаимодействии, доминирование и инициатива принадлежат мужчинам. Общение мужчин носит более формальный и фактический характер, касающийся в основном игровой деятельности, а суждения выглядят более жестко и безапелляционно.

- Пол персонажа зачастую не соответствует полу игрока, причем, как правило, это не связано ни с гомосексуальностью, ни с трансвестизмом. Мужчины чаще выбирают в качестве аватара женских персонажей, женщинам же не свойственно выступать в роли мужских, такие случаи крайне редки.

- Феномен множественной идентичности — «открытие себя заново» в многопользовательской среде. Большинству игроков свойственно иметь несколько идентичностей (различных имен, ролей и характеров в разных игровых средах).

- Дружелюбие — в виртуальном пространстве люди более дружелюбны по отношению друг к другу, выше степень сплоченности и сотрудничества групп. Однако партнеры по взаимодействию обычно не склонны обмениваться интимной и личностной информацией, что, тем не менее, не мешает сокращению социальной дистанции.

- Зависимость — патологическое пристрастие к игре в ущерб реальной жизни.

Таким образом, можно сказать, что существуют как минимум две противоположные точки зрения, каждая из которых представляет собой крайность, а потому не может приниматься всерьез. Игровая деятельность в интернет-среде, вероятно, являет собой амбивалентный феномен, не исключая ни положительного, ни отрицательного воздействия на личность и психику человека, а ее социальная составляющая должна быть первостепенным предметом глубокого изучения.

Многие исследователи феномена интернет-зависимости отмечают среди прочего его эскапический характер [5; 11; 20], подразумевая в большинстве случаев такую особенность увлечения интернет-активностью, как избегание реальной жизни, предпочтение ей виртуальности. Эскапизм сам по себе является сложным, многофакторным явлением. Д.Г. Литинская выделяет два типа современного эскапизма: инструментальный — как способ адаптации человека в обществе и экзистенциальный — как сложное философское понятие [13]. Традиционно в психологии имеют дело с инструментальным эскапизмом и разделяют его на конструктивный как форму адаптации и деструктивный как защитное поведение [11]. Таким образом, психологический

эскапизм можно определить как *защитно-совладающее поведение* человека в кризисных ситуациях.

Копинг-поведение определяется как деятельность личности, направленная на восстановление или сохранение баланса между требованиями внешней среды и имеющимися ресурсами, удовлетворяющими эти требования. Это определение включает в себя понятия копинга и как свойства личности, и как способа психологической защиты, поскольку динамический процесс этой деятельности подразумевает под собой и определенные способы реагирования, формирующиеся у личности в процессе социализации, и определенные психологические защиты. Поскольку стрессовые и кризисные ситуации сопровождают человека от рождения и до конца жизни, то и копинг-поведение как деятельность должно быть социально обусловлено и неотрывно от окружающей индивида среды в процессе его социализации. Об этом писал и А.Н. Леонтьев: «...деятельность человека нельзя рассматривать как изъятую из общественных отношений, из жизни общества... <...> ...деятельность каждого отдельного человека зависит от его места в обществе, от условий, выпадающих на его долю, и от того, как она складывается в неповторимых индивидуальных обстоятельствах» [12, с. 293].

Чаще всего выделяют три стратегии защитно-совладающего поведения:

- разрешение проблем — активная поведенческая стратегия, при которой человек направляет все свои личностные ресурсы на поиск эффективных путей преодоления сложившейся ситуации;
- поиск социальной поддержки — активная поведенческая стратегия, при которой человек для эффективного разрешения проблемы обращается за помо-

щью и поддержкой к своему близкому окружению;

- избегание — поведенческая стратегия, при которой человек старается избежать взаимодействия с окружающим миром, уйти от решения возникших проблем.

Следуя логике динамического подхода к копинг-поведению, наиболее эффективным может считаться сочетание всех трех стратегий. Это обусловлено различностью ситуаций, различностью их влияния на каждого конкретного индивида и различностью состояния его внутриличностных ресурсов в конкретный момент актуальной кризисной ситуации. В одном случае та или иная стратегия будет эффективна, а в другом, наоборот, может причинить вред. Тем не менее, выделяют ряд психосоциальных факторов, способствующих адаптации к сложным ситуациям, относительно независимых от характеристик собственно ситуаций. Это индивидуальные особенности личности и свойства его социального окружения.

Таким образом, человек с детства под влиянием социальной среды может интериоризировать как адаптивные, так и дезадаптивные копинг-стратегии и лишь при наличии достаточного количества внутренних ресурсов в более взрослом возрасте способен осознавать и изменять их. В этой логике мы можем проследить формирование копинг-стратегии зависимого поведения как социальной установки. Например, употребление алкоголя — как способ расслабиться, снять стресс, поднять настроение. Хотя эксперименты показывают [3], что сам по себе алкоголь не способен улучшать настроение, легенды об этом его чудодейственном свойстве передаются из поколения в поколение на протяжении столетий и существуют по сей день.

Эскапическую сущность зависимости можно также раскрыть и как реализацию субъект-объектных отношений [8]. В основе субъект-объектного вектора, по мнению авторов этого подхода, лежит отсутствие доверия в отношениях между личностью и ее окружением. В таком случае неодушевленный объект зависимости будет более предпочтителен как способ удовлетворения основных потребностей, поскольку не предполагает выстраивания доверительных взаимоотношений.

Миры компьютерных онлайн-игр, как обладающие набором социальных особенностей, также могут способствовать определенной самореализации игроков. Анонимность личности в сети гарантирует достаточную степень безопасности и, соответственно, возможность более широкого раскрытия личности, а социальность виртуальных сообществ позволяет реализовывать в них всю совокупность связанных с ней потребностей человека. Потребность в принадлежности, уважении, любви, признании — это то, что зачастую очень сложно реализовать в реальном мире многим людям. Но без этого невозможно существование личности. Здесь необходимо отметить, что группы игроков в отдельно взятом игровом проекте зачастую формируются на добровольно-принудительной основе. То есть, групповое взаимодействие предусмотрено сюжетом и механикой игры, следовательно, игроки вынуждены объединяться в сообщества, чтобы иметь возможность полноценно осваивать игровой контент. Таким образом, важно подчеркнуть эту специфику как возможную составляющую субъект-объектного вектора отношений игрок–игра. Игра не в состоянии оторгнуть игрока как другой человек, зато в состоянии безуслов-

но принимать. Для выхода из подобных отношений аддикт–объект для аддикции всегда необходимо волеизъявление только аддикта.

По мнению А.Е. Войскунского, игровая деятельность в интернете как проявление эскапизма может рассматриваться лишь в смысле бегства от Я-реального к Я-идеальному, чтобы впоследствии интериоризировать этот опыт [1]. Д.А. Кутузова также предполагает, что в подростковом возрасте эскапизм, в том числе и в виртуальную реальность, является необходимым процессом развития и самоопределения [11]. Высокий уровень потребности в самореализации игроков проекта «Аллоды Онлайн» [9] можно истолковать по-разному, однако, не выходя за рамки рассматриваемого здесь подхода, зависимость от компьютерных онлайн-игр может представлять собой как конструктивную, так и деструктивную форму эскапизма.

В противовес этому мнению можно привести цитату из работы М.А. Грекова, где он говорит следующее: «Современные компьютерные технологии обеспечивают глубокое погружение в виртуальную реальность. Переживания в компьютерной симуляции воспринимаются нашим сознанием как реальные. Когда компьютерная игра моделирует жизнь человека, то азарт и удовольствие от переживаемых приключений могут превращаться в попытку и привычку псевдореализации в виртуальном мире. Посредством интернет-общения нивелируются границы между реальностью и фантазией, вместо реальных действий происходит их декларация» [6, с. 121] Греков считает, что пропагандируемая в современном обществе культура потребления порождает отчуждение человека от собственной жизни и потребительское

отношение к ней, вследствие чего эскапизм предстает способом преодоления этого отчуждения посредством еще большего отчуждения и перемещения реальности в виртуальность. Автор не дает оценку этому феномену, но в его логике эскапизм имеет скорее негативный характер, при этом сочетая в себе и защитное, и совладающее поведение.

Е.П. Белинская, автор исследования взаимосвязи интернет-зависимости и защитно-совладающих стратегий поведения, отмечает некоторую специфику последних [2]. Так, гипотеза о предпочтении неадаптивных стратегий совладания группой интернет-зависимых подтвердилась лишь частично. Инструкция к опроснику позволяла испытуемым конкретизировать характер трудной ситуации, в отношении которой они отвечали на вопросы методики. По результатам такой конкретизации оказалось, что интернет-зависимые, отметившие в качестве трудной ситуации «проблемы, связанные с отношениями в игре», предпочитали конструктивные стратегии совладания, а указавшие в качестве трудных ситуаций из реальной жизни чаще выбирали стратегии избегания и дистанцирования.

Таким образом, представленные позиции различных исследователей дают основание полагать, что интернет-зависимость в целом и зависимость от компьютерных онлайн-игр в частности помимо прочих предпосылок для формирования имеют в своем основании определенную специфику устройства современного общества как такового, которая способствует проявлению феномена эскапизма как защитно-совладающей стратегии поведения. Что же касается влияния интернет-деятельности на психику и сознание человека, то оно, бесспорно, существует, однако определить

его характер на сегодняшний день не представляется возможным. Эпоха информационных технологий, как некогда эпоха письменности или эпоха книгопечатания, безусловно, изменит человека и общество, это неизбежно. Но сейчас более важным представляется рассмотреть некоторые аспекты поведения игроков, выявленные с помощью эмпирического исследования.

Эмпирическое исследование

В исследовании особенностей поведения и его личностной составляющей у людей, увлекающихся компьютерными онлайн-играми, приняли участие 70 человек от 18 до 40 лет, из них — 40 мужчин и 30 женщин. Группа игроков со стажем более 1 года (далее — ИГр) составила 38 человек; контрольная (далее — КГр) — 32 человека. В контрольной группе участвовали респонденты, имеющие незначительный игровой опыт или не имеющие такового вовсе. Гендерный состав групп: ИГр — 30% женщин, 70% мужчин, что в целом соотносится с данными других исследователей; КГр — 60% женщин, 40% мужчин.

Целью исследования было изучение особенностей поведения и его личностной составляющей у людей, увлекающихся компьютерными онлайн-играми. В качестве **основной гипотезы** было выдвинуто предположение о том, что игроки могут обладать некоторыми особенностями поведения и его личностной составляющей по сравнению с контрольной группой. В частности, игроки предположительно более склонны избегать разрешения сложных жизненных ситуаций, а также имеют более выраженную экстернальность. **Объектом исследова-**

ния выступила зависимость от компьютерных онлайн-игр, **предметом** — особенности поведения и его личностной составляющей у людей, увлекающихся компьютерными онлайн-играми.

В исследовании были использованы следующие **методики**: «Индикатор копинг-стратегий» Н.А. Сироты, В.М. Ялтонского [14], «Уровень субъективного контроля» (далее — УСК) Е.Ф. Бажина, Е.А. Гольнкиной, А.М. Эткинда [15], а также общая анкета, позволяющая описать социальный портрет испытуемых.

Результаты исследования

В результате проделанной работы были выявлены значимые различия по всем шкалам методики «Уровень субъективного контроля». Медианные значения общей интернальности (далее — Ио) по группам: ИГр = 5, КГр = 7, $p = 0,003$.

Распределение испытуемых в группах по уровню Ио с помощью коэффициента Хи-квадрат Пирсона показано на рис. 1. На графике видно, что в контрольной группе интернальность выше, поскольку основная масса игроков (97%) имеют средний и низкий уровень Ио. В контрольной группе распределение имеет более равномерный характер, 73% испытуемых имеют средний и высокий уровень Ио.

Анализ результатов методики «Индикатор копинг-стратегий» показал существенные различия между группами испытуемых по частоте выбора стратегии избегания (далее — ИП), $p = 0,004$. При этом существенных различий в частоте выбора стратегий разрешения проблем и поиска социальной поддержки выявлено не было. То есть такое копинг-поведение используется испытуемыми из обеих групп примерно с одинаковой частотой.

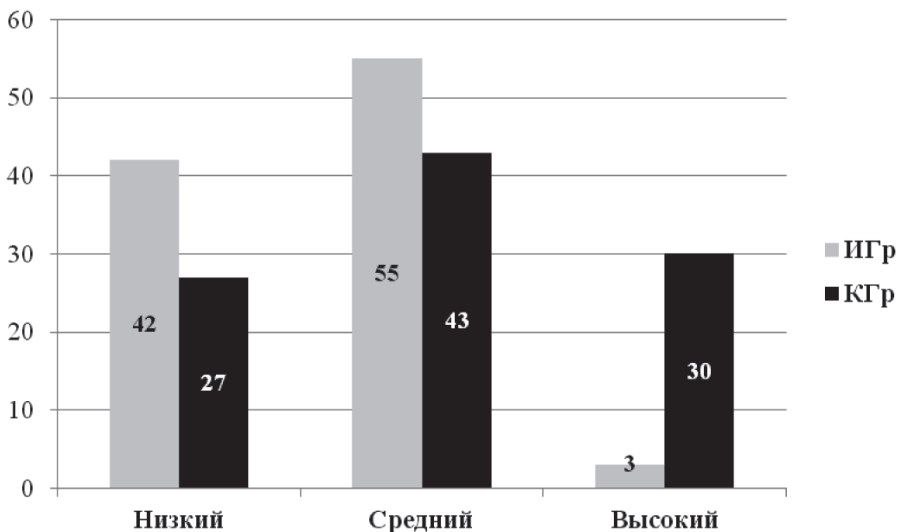


Рис. 1. Уровень общей интернальности (в %) в группах респондентов с разным отношением к онлайн-играм

С помощью коэффициента корреляции Спирмена была выявлена устойчивая обратная взаимосвязь между уровнем общей интернальности и шкалой избегания решения проблем ($k = -0.323$, $p = 0,006$).

Обсуждение полученных результатов

Полученные результаты позволяют говорить о том, что игроки с длительным стажем обладают определенными особенностями по сравнению с контрольной группой. Основные различия, выявленные с помощью статистических методов, можно истолковать как устойчивый поведенческий паттерн избегания или неосознанное нежелание разрешать возникающие жизненные трудности в связи с тем, что человек не видит своей активной роли в этой деятельности. Экстернальный локус контроля подразумевает, что события происходят случайным образом и человек не может влиять на их ход. А если неприятности возникают случайным образом, то случайным образом должны и исчезать, поэтому неблагоприятное время можно просто переждать, например, в приятной компании единомышленников (других участников виртуального сообщества). Поскольку стратегия поиска социальной поддержки используется респондентами из обеих групп примерно с одинаковой частотой, можно сказать, что социальную поддержку они используют по-разному: первые — с целью разрешения проблем, а вторые — с целью избегания.

Здесь также интересно отметить результаты исследования особенностей ближайшего окружения (семей) интернет-зависимых, которое позволило вы-

делить следующие характеристики их семейных взаимоотношений [16]:

- низкая степень заботы друг о друге, слабо выраженное чувство принадлежности к семье;
- не принято открыто выражать свои чувства;
- не характерно явное выражение гнева, агрессии и других отрицательных эмоций;
- низкая степень поощрения членов семьи к самоутверждению, независимости и самостоятельности в обдумывании проблем и принятии решений;
- невысокая степень приверженности этико-нравственным ценностям и правилам в семье;
- низкая степень активности членов семьи в социальной, культурной и политической сферах деятельности;
- низкая степень участия в различных видах активного отдыха и спорта;
- отсутствие порядка и организованности в отношении структурирования семейной активности, финансового планирования, ясности и определенности семейных правил и обязанностей.

Эти особенности в целом подтверждают предположение о том, что определенный тип отношений в семье способствует развитию определенных личностных черт у ее членов, которые впоследствии и могут приводить к формированию дезадаптивных, аддиктивных стратегий поведения [4].

Неэффективные семейные сценарии, кроме всего прочего, подвергаются влиянию современной социокультурной обстановки. Научно-технический прогресс, реклама и маркетинговые технологии предоставляют почти неограниченные возможности для реализации аддиктивных форм поведения, которые транслируются через современное искусство.

Сложно представить, например, алкоголизм в обществе, где нет алкоголя и, соответственно, нет рекламы алкоголя, которая обещает рай и блаженство после его употребления. Или интернет-зависимость в обществе, где нет компьютеров и выхода в сеть. Поэтому стоит предположить, что аддиктивная реализация личности во многом обусловлена социокультурной составляющей.

По мнению современных социальных философов, агрессивный и обильный маркетинг, являющийся нормой для настоящего времени, а также продукты современного искусства, куда включаются в том числе и компьютерные игры, влекут за собой формирование феномена отчуждения личности от самой себя [6; 7]. Отчуждение — марксистский экономический термин, в данном случае описывающий не только отношение трудящегося к собственности на средства производства, но и степень принадлежности человека самому себе. Феномен отчуждения также использовался Дж. Роттером при создании теории локуса контроля, поэтому весьма вероятно, что экстернальный локус контроля — это есть высшая форма отчуждения. В этом исследовании была обнаружена взаимосвязь между интернальностью личности и предпочитаемыми стратегиями поведения: на экстермальном полюсе находится высокая частота использования стратегии избегания разрешения проблем. То есть, также вероятно, что эскапическое поведение является прямым результатом отчуждения личности человека от самого себя.

Что касается компьютерных игр, то здесь феномен отчуждения является дискуссионным. С одной стороны, игрок неосознанно идентифицирует себя с игровым персонажем, то есть с кем-то другим,

не с самим собой, но с другой стороны, — подобная идентификация может, наоборот, способствовать более глубокому и искреннему проявлению собственной личности благодаря существующей в виртуальном взаимодействии безопасности. Некоторые игроки действительно отмечают, что виртуальное взаимодействие, игра дают возможность побыть собой в обществе, свободном от многих условностей реального. Приведем цитату из письма, написанного одним из игроков, участвовавших в исследовании: *«<...> в игре открывается твоя натура, без масок, без лицемерия, без комплексов, <...> в игре не будет интересовать людей, кто ты и кем работаешь, тут важен сам человек, именно твоя личность <...>»*. Немаловажным является также и ощущение принадлежности к группе, необходимость быть частью единого целого, чувство сплоченности. Таким образом, мы можем наблюдать парадоксальную ситуацию, когда возвращение к себе происходит посредством максимального отчуждения от себя.

По результатам работы можно сделать следующие **выводы**.

1. Общая тенденция в современной разработке проблемы зависимости от интернета и компьютерных онлайн-игр представляет социально-психологический вектор исследований, включающий в себя такие компоненты, как межличностное взаимодействие и связанную с ним мотивационно-потребностную сферу, фрустрация которой, в свою очередь, может повлечь отчуждение и формирование поведенческого паттерна избегания.

2. Испытуемые из группы игроков показали более высокие результаты в использовании копинг-стратегии избегания при столкновении со сложными

жизненными ситуациями, как и предполагалось в начале исследования.

3. Интернальность у респондентов контрольной группы значительно выше, чем в группе игроков со стажем.

Подводя итоги, необходимо подчеркнуть, что интернальность как одно из базовых свойств личности тесно взаимосвязана с такими характеристиками, как самооценка личности и ощущение доброжелательности окружающего мира, или потребность в безопасности. Интернальность прямо взаимосвязана с предпочитаемым копинг-поведением. Говоря иными словами, интернальность определяет степень социализации личности и особенности ее межличностного взаимодействия. Интернальность формируется в процессе социализации, первично — в семейных отношениях, основными факторами здесь, предположительно, могут выступать стратегии контроля и защиты, принятые в семье. Неэффективные стратегии могут приводить к трансформации субъект-субъектных отношений в субъект-объектные, которые, по сути, и являются реализацией аддиктивного поведения в рамках социальной психологии.

В заключение проделанной работы хотелось бы отметить, что вопрос о вреде и пользе компьютерных онлайн-игр до сих пор остается открытым. С одной стороны, они являются доступным способом удовлетворения фрустрированных потребностей личности, что само по себе достаточно неплохо. Копинг-стратегия избегания, несмотря на свою, казалось бы, очевидную неэффективность, тем не менее является защитным механизмом, позволяющим если не сохранить психику человека, то хотя бы замедлить ее разру-

шение в заведомо патологических социально-экономических условиях. С другой стороны, аддиктивное поведение не является здоровой формой решения личностных проблем, а зачастую усугубляет имеющиеся и создает новые. Поэтому на данный момент наиболее важным представляется поиск эффективных способов помощи людям, проявляющим признаки зависимого поведения, в частности от компьютерных онлайн-игр. Особенно это касается подростков и молодых людей, так как они наиболее подвержены воздействию маркетинговых технологий и находятся в группе риска.

Зависимость — очень выгодный психологический феномен, с экономической точки зрения. Современное социально-экономическое пространство в России и мире имеет массу возможностей для формирования отчуждения и развития на его почве зависимого поведения. В этом свете совершенно не представляется удивительным факт невозможности медикаментозного излечения какой бы то ни было зависимости, когда даже эти бесплодные попытки приносят немалые прибыли владельцам клиник и фармацевтических компаний. Исследовательская и практическая работа современных социальных психологов должна быть направлена на осознание и преодоление фрустрационного отчуждения, на возврат ответственности за свою жизнь в руки самого человека. Психотерапевтическая работа с зависимым поведением должна быть распространена и общедоступна. Ведь будущее определяется не только научно-техническим, но и общественным прогрессом, который невозможен без осознанности и ответственности за будущее.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Бабаева Ю.Д., Войскунский А.Е., Смылова О.В.* Интернет: воздействие на личность // Гуманитарные исследования в Интернете / Под ред. А.Е. Войскунского. М.: Можайск-Терра, 2000. 432 с.
2. *Белинская Е.П.* Взаимосвязь Интернет-зависимости и стратегий совладания с трудными жизненными ситуациями // Интернет-зависимость: психологическая природа и динамика развития / Ред.-сост. А.Е. Войскунский. М.: Акрополь, 2009. С. 188–197.
3. *Братусь Б.С.* Аномалии личности. М.: Мысль, 1988.
4. *Бурова В.А.* Интернет-зависимость в медицинской парадигме // Интернет-зависимость: психологическая природа и динамика развития / Ред.-сост. А.Е. Войскунский. М.: Акрополь, 2009. С. 101–111.
5. *Войскунский А.Е.* Групповая игровая деятельность в Интернете [Электронный ресурс] // Психологический журнал. 1999. Т. 20. № 1. С. 126–132. URL: http://www.psy.msu.ru/science/public/voyskunskiy/voyskunskiy_1999.pdf (дата обращения: 22.06.2016).
6. Греков М.А. Феномен эскапизма в медианасыщенном обществе: дисс. ... канд. философ. наук. Омск, 2008.
7. Гутман И.Е. Компьютерные виртуальные игры: культурно-антропологические аспекты анализа: дисс. ...канд. философ. наук. СПб., 2009.
8. *Запесоцкая И.В., Никушина В.Б.* Состояние зависимости: метапсихологический подход [Электронный ресурс] // Клиническая и специальная психология. 2013. № 2. URL: <http://psyjournals.ru/psyclin/2013/p2/62045.shtml> (дата обращения: 22.06.2016).
9. *Корсакова Л.И.* Копинг-поведение и защитные механизмы системы адаптации личности [Электронный ресурс] // ТРУДЫ СГА. 2010. № 8. URL: http://www.edit.muh.ru/content/mag/trudy/08_2010/11.pdf (дата обращения: 22.06.2016).
10. *Кутузова Д.А.* Эскапизм как форма самоопределения в подростковом и юношеском возрасте: Тезисы докладов участников конференции «Ломоносов-2001» [Электронный ресурс] // URL: <http://www.psy.msu.ru/science/conference/lomonosov/2001/index.html> (дата обращения: 22.06.2016).
11. *Леонтьев А.Н.* Деятельность. Сознание. Личность. М.: Книга по требованию, 2011. 352 с.
12. *Литинская Д.Г.* Типы современного эскапизма и феномен экзистенциального эскапизма [Электронный ресурс] // Ярославский педагогический вестник. 2012. № 1. Т. 1 (Гуманитарные науки). URL: http://vestnik.yspu.org/releases/2012_1g/69.pdf (дата обращения: 22.06.2016).
13. *Маринова Т.Ю., Зарецкая О.В.* Социально-психологические аспекты зависимости от компьютерных многопользовательских ролевых онлайн-игр // Социальная психология и общество. 2015. Т. 6. № 3. С. 109–119. doi:10.17759/sps.2015060308
14. Методика «Индикатор копинг-стратегий» [Электронный ресурс] // URL: http://psylab.info/%D0%9C%D0%B5%D1%82%D0%BE%D0%B4%D0%B8%D0%BA%D0%B0_%C2%AB%D0%98%D0%BD%D0%B4%D0%B8%D0%BA%D0%B0%D1%82%D0%BE%D1%80_%D0%BA%D0%BE%D0%BF%D0%B8%D0%BD%D0%B3-%D1

- %81%D1%82%D1%80%D0%B0%D1%82%D0%B5%D0%B3%D0%B8%D0%B9%C2%BB#.D0.A1.D1.81.D1.8B.D0.BB.D0.BA.D0.B0 (дата обращения: 22.06.2016).
15. Методика «Уровень субъективного контроля» [Электронный ресурс] // URL: http://psylab.info/%D0%9E%D0%BF%D1%80%D0%BE%D1%81%D0%BD%D0%B8%D0%BA_%C2%AB%D0%A3%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%B5%D0%BD%D1%8C_%D1%81%D1%83%D0%B1%D1%8A%D0%B5%D0%BA%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%BE_%D0%BA%D0%BE%D0%BD%D1%82%D1%80%D0%BE%D0%BB%D1%8F%C2%BB (дата обращения: 22.06.2016).
16. *Шайдулина А.Ф.* Сравнительное исследование особенностей ближайшего окружения пациентов, страдающих патологической склонностью к азартным играм, и пациентов с компьютерной зависимостью // Интернет-зависимость: психологическая природа и динамика развития / Ред.-сост. А.Е. Войскунский. М.: Акрополь, 2009. С. 237–250.
17. *Hopson J.* Behavioral Game Design [Электронный ресурс] // URL: http://www.gamasutra.com/view/feature/131494/behavioral_game_design.php (дата обращения: 22.06.2016).
18. *Shokrizade R.* The Top F2P Monetization Tricks [Электронный ресурс] // URL: http://www.gamasutra.com/blogs/RaminShokrizade/20130626/194933/The_Top_F2P_Monetization_Tricks.php (дата обращения: 22.06.2016).
19. *Wong D.* 5 Creepy Ways Video Games Are Trying to Get You Addicted [Электронный ресурс] [Поймать на крючок по науке] / Пер. И. Якутенко // URL: <http://lenta.ru/columns/2010/08/11/games/> (дата обращения: 22.06.2016).
20. *Young K.S.* When Gaming becomes an Obsession: Help for Parents and their Children to treat Online Gaming Addiction [Электронный ресурс] // URL: <http://netaddiction.com/articles/Online%20Gaming%20Treatment.pdf> (дата обращения: 22.06.2016).

Dependance on online computer games as a type of addictive behaviour

O. V. ZARETSKAYA*,
Moscow, Russia, bazeda@bk.ru

The article discusses the dependence on online computer games as a kind of addictive behavior, analyzing different viewpoints of researchers. The author represents the results of empirical studies of personality and behavioral characteristics of players, which enable to detect statistically significant differences in characteristics such as locus of control (internality / externality) and coping behavior. In the group of players internality level was lower than in the control group, and the frequency of selection of coping strategy avoidance was higher. Moreover, the author found out the correlation between these parameters: the level of internality is negatively correlated with the frequency of selection of avoidance strategies. These data indicate that the one of the basic factors, which forms addictive behavior, in particular, addiction to computer online games, is the consciousness of the degree of responsibility for one's live, of opportunities to influence its course. These results open new perspectives for further study of the problem of computer and Internet addiction. In addition to empirical data, obtained as a result of the author's research, the article analyses well-known theoretical concepts and practical work in the field of Internet addiction, coping behavior and locus of control.

Keywords: Internet addiction, coping behavior, coping strategies, locus of control, internality, externality, interpersonal interaction.

REFERENCES

1. Babaeva Yu.D., Voiskunskii A.E., Smyslova O.V. Internet: vozdeistvie na lichnost' [Internet: impact on individuals]. In Voiskunskiy A.E. (eds.) *Gumanitarnye issledovaniya v Internete* [Humanities research on the Internet]. Moscow: Mozhaisk-Terra, 2000. 432 p. (In Russ.).
2. Belinskaya E.P. Vzaimosvyaz' Internet-zavisimosti i strategii sovladaniya s trudnymi zhiznennymi situatsiyami [The relationship of Internet addiction and coping strategies in difficult life situations]. In Voiskunskiy A.E. (eds.) *Internet-zavisimost': psichologicheskaya priroda i dinamika razvitiya* [Internet addiction: psychological nature and dynamics of development]. Moscow: Akropol', 2009. pp.188–197. (In Russ.).

For citation:

Zaretskaya O.V. Dependance on online computer games as a type of addictive behaviour. *Sotsial'naya psikhologiya i obshchestvo* = *Social Psychology and Society*, 2016. Vol. 7, no. 3, pp. 105–120. (In Russ., abstr. in Engl.). doi:10.17759/sps.2016070308

* Zaretskaya Olga V. — MA student, Department of Social Psychology, Moscow State University of Psychology and Education, Moscow, Russia, bazeda@bk.ru

3. Bratus` B.S. Anomalii lichnosti [Anomalies of personality]. Moscow: Mysl`, 1988.
4. Burova V.A. Internet-zavisimost` v medicinskoj paradigme [Internet addiction in the medical paradigm]. In Voiskunskiy A.E. (eds.) *Internet-zavisimost`: psihologicheskaya priroda i dinamika razvitiya* [Internet addiction: psychological nature and dynamics of development]. Moscow: Akropol`, 2009. pp.101–111
5. Voiskunskii A.E. Gruppovaya igrovaya deyatelnost` v Internetе [Elektronnyi resurs] [The group's online activities] // *Psihologicheskii zhurnal* [Psychological journal]. 1999. Vol. 20, no. 1, pp.126–132. URL: http://www.psy.msu.ru/science/public/voyskunskiy/voyskunskiy_1999.pdf (Accessed 22.06.2016). (In Russ., Abstr. in Engl.).
6. Grekov M.A. Fenomen eskapizma v medianasyshennom obshestve: Diss. ... kand. filosof. nauk. [The phenomenon of escapism in a media-saturated society. PhD Sci. (Philosophy) diss.]. Omsk, 2008.
7. Gutman I.E. Komp`yuternye virtual`nye igry: kul`turno-antropologicheskie aspekty analiza: Diss. ... kand. filosof. nauk. [Computer-virtual games: cultural and anthropological aspects of the analysis. PhD Sci. (Philosophy) diss.]. St. Petersburg, 2009.
8. Zapesockaya I.V., Nikishina V.B. Sostoyanie zavisimosti: metapsihologicheskii podhod [Elektronnyi resurs] [A state of dependence: the metapsychological approach] // *Klinicheskaya i special'naya psihologiya* [Clinical psychology and special psychology]. 2013, no. 2. URL: <http://psyjournals.ru/psyclin/2013/n2/62045.shtml> (Accessed 22.06.2016). (In Russ.).
9. Korsakova L.I. Koping-povedenie i zashitnye mehanizmy sistemy adaptacii lichnosti [Elektronnyi resurs] [The coping-behaviors and defense mechanisms of the system of an individual adaptation] // *TRUDY SGA* [Proceedings of the SGA]. 2010, no. 8. URL: http://www.edit.muh.ru/content/mag/trudy/08_2010/11.pdf (Accessed 22.06.2016). (In Russ.).
10. Kutuzova D.A. Eskapizm kak forma samoopredeleniya v podrostkovom i yunosheskom vozraste: Tezisy dokladov uchastnikov konferencii «Lomonosov-2001» [Elektronnyi resurs] [Escapism as a form of self-determination in adolescence and early adulthood: Abstracts of the participants of the conference «Lomonosov-2001»]. URL: <http://www.psy.msu.ru/science/conference/lomonosov/2001/index.html> (Accessed 22.06.2016). (In Russ.).
11. Leont'ev A.N. Deyatel'nost'. Soznanie. Lichnost' [Activities. Consciousness. Personality.]. Moscow: Kniga po trebovaniyu, 2011. 352 p.
12. Litinskaya D.G. Tipy sovremennogo eskapizma i fenomen ekzistencial'nogo eskapizma [Elektronnyi resurs] [Types of Modern Escapism and the Phenomenon of Existential Escapism]. *Yaroslavskii pedagogicheskii vestnik* [Yaroslavl Pedagogical Gazette]. 2012. Vol. 1, no. 1 (*Gumanitarnye nauki* [Humanitarian sciences]). URL: http://vestnik.yspu.org/releases/2012_1g/69.pdf (Accessed 22.06.2016). (In Russ.).
13. Marinova T.Yu., Zaretskaya O.V. Social'no-psihologicheskie aspekty zavisimosti ot komp`yuternyh mnogopol'zovatel'skih onlain-igr [Social Psychological Aspects of Addiction to Massively Multiplayer Online Role`Playing Games] // *Social'naya psihologiya i obschestvo* [Social Psychology and Society]. 2015. Vol. 6, no. 3, pp. 109–119. doi:10.17759/sps.2015060308 (In Russ.).
14. Metodika «Indikator koping-strategiy» [Elektronnyi resurs] [The method of «indicator coping strategies»]. URL: <http://psylab.info/%D0%9C%D0%B5%D1%82%D0%>

BE%D0%B4%D0%B8%D0%BA%D0%B0_%C2%AB%D0%98%D0%BD%D0%B4%D0%B8%D0%BA%D0%B0%D1%82%D0%BE%D1%80_%D0%BA%D0%BE%D0%BF%D0%B8%D0%BD%D0%B3-%D1%81%D1%82%D1%80%D0%B0%D1%82%D0%B5%D0%B3%D0%B8%D0%B9%C2%BB#.D0.A1.D1.81.D1.8B.D0.BB.D0.BA.D0.B0 (Accessed 22.06.2016).

15. Metodika “Uroven’ sub’ektivnogo kontrolya” [Elektronnyi resurs] [The method of «subjective control level»] URL: http://psylab.info/%D0%9E%D0%BF%D1%80%D0%BE%D1%81%D0%BD%D0%B8%D0%BA_%C2%AB%D0%A3%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%B5%D0%BD%D1%8C_%D1%81%D1%83%D0%B1%D1%8A%D0%B5%D0%BA%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%BE_%D0%BA%D0%BE%D0%BD%D1%82%D1%80%D0%BE%D0%BB%D1%8F%C2%BB (Accessed 22.06.2016).

16. Shaidulina A.F. Sravnitel’noe issledovanie osobennostei blizhaishego okruzheniya pacientov, stradayuschih patologicheskoi sklonnost’yu k azartnym igram, i pacientov s komp’yuternoi zavisimost’iu [The comparative study of features nearest environment of the patients of pathological gamblers, and the patients with computer addiction]. In Voiskunskiy A.E. (eds.) *Internet-zavisimost’: psihologicheskaya priroda i dinamika razvitiya* [Internet addiction: psychological nature and dynamics of development]. Moscow: Akropol’, 2009, pp. 237–250. (In Russ.).

17. Hopson J. Behavioral Game Design [Elektronnyi resurs]. URL: http://www.gamasutra.com/view/feature/131494/behavioral_game_design.php (Accessed 22.06.2016).

18. Shokrizade R. The Top F2P Monetization Tricks [Elektronnyi resurs]. URL: http://www.gamasutra.com/blogs/RaminShokrizade/20130626/194933/The_Top_F2P_Monetization_Tricks.php (Accessed 22.06.2016).

19. Wong D. 5 Creepy Ways Video Games Are Trying to Get You Addicted [Elektronnyi resurs] [Poimat’ na kryuchok po nauke] // In I. Yakutenko (trans.). URL: <http://lenta.ru/columns/2010/08/11/games/> (Accessed 22.06.2016).

20. Young K.S. When Gaming becomes an Obsession: Help for Parents and their Children to treat Online Gaming Addiction [Elektronnyi resurs]. URL: <http://netaddiction.com/articles/Online%20Gaming%20Treatment.pdf> (Accessed 22.06.2016).