

## ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ И ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ПРЕДПОСЫЛКИ ФОРМИРОВАНИЯ ИГРОВОЙ ЗАВИСИМОСТИ

*М.В. Ожередова, 2 курс, Институт психологии, БГПУ им. М. Танка*

*Научный руководитель: С.Е. Покровская, кандидат психологических наук, доцент БГПУ им. М. Танка*

По своей природе люди всегда были зависимы от хлеба и зрелищ, и если с «хлебом» сейчас все проще из-за повсеместного распространения предприятий общественного питания и продуктовых магазинов, то «зрелища» должны становиться все изобретательнее и искуснее, чтобы не уступать место при конкуренции в потребительском мире. У людей со временем появляются все новые потребности и мотивы, что не может не двигать науку, а вместе с тем и рост спроса на новые изобретения.

Первые интерактивные электронные устройства, предназначенные специально для игр, и первые игровые программы для компьютеров были разработаны в США после Второй мировой войны. Сначала это были симуляторы определенной деятельности, позже аркадные игровые автоматы, консоли, шутеры от первого лица, многопользовательские и сетевые игры, а уже в 2000-ных с повсеместным распространением персональных компьютеров и сети интернет появились массовые многопользовательские ролевые онлайн-игры, именно они и послужили началом широкому «заражению» компьютерными играми.

У разных авторов статистика распространенности существенно отличается в зависимости от культурно-исторической ситуации, однако никто не приводит утешительные цифры: доктор психологических наук Александр Георгиевич Шмелев считает, что около 10–14 % людей, пользующихся компьютером, являются «заядлыми игроками», а психолог Гарвардского университета Мареза Орзак считает, что среди лиц, играющих в компьютерные игры, 40–80 % страдают зависимостью. Распространение игровой зависимости связывают с такими факторами как наращивание общей аддиктивности общества и социальная приемлемость ряда зависимостей. По сути, людям кажутся безобидными несколько часов, проведенных за компьютером, с целью ненадолго уйти от окружающей действительности, по сравнению с рег-

рессией от алкоголя, опиатов, препаратов конопли, психостимуляторов и галлюциногенов. Опасность нельзя «потрогать руками», она становится не так существенна, и бдительность пропадет. Однако, игровая зависимость формируется почти в три раза быстрее героиновой наркомании и в среднем укладывается в 6 месяцев.

У компьютерной зависимости те же корни, что и у зависимости от азартных игр. Мозг каждого человека снабжен центром удовольствия. Группа французских ученых из Центра когнитивной неврологии во французском Лионе доказала, что зона главного мозга – орбитофронтальная кора, которая расположена в передней части мозга, является своеобразным центром человека, которая реагирует на удовлетворение. Постоянная стимуляция этого центра у лабораторных животных приводит к тому, что они отказываются от потребления пищи в угоду удовольствиям, лабораторные животные погибают от истощения. То же самое происходит и с человеком.

В процессе своего развития игровая зависимость подменяет собой актуальную жизнь, создает для зависимого человека новую, виртуальную реальность, которая имеет характер сильной, навязчивой психологической и психофизиологической доминанты [3, с. 114].

Как показывают проведенные исследования у большинства лиц, страдающих симптомами игровой зависимости, у пациентов ранее не отмечалось выраженных психических расстройств, они имели высокий уровень социальной стабильности и социально приемлемых перспектив.

Наиболее часто игровую зависимость сопровождают депрессивные расстройства, навязчивости, страхи. С той или иной степенью выраженности они отмечаются у 76 %, страдающих симптомами игровой зависимости. У 36 % – симптомы патологически повышенного настроения. До 90 % имеют суицидальные мысли, 36% злоупотребляют алкоголем и наркотическими веществами. 56 % имеют расстройства личности [2, с. 36].

К причинам развития зависимости относят личностные и социальные факторы. В первых выражается несформированная или неустойчивая психика, неудовлетворенность реальной жизнью, нереализованность, пониженная сила воли, нарушения психики (тревожные состояния, склонность к депрессии, социальные фобии), а также генетическая предрасположенность к зависимому поведению. Ко вторым относят социальное окружение и развитую в нем «систему вознаграждения», которая характеризуется наличием цикла игры, включающим в себя вознаграждение игрока за определенные совершенные действия, подталкивающие его к началу нового уровня. Ожидание следующей ступени и вызывает выброс дофамина и возбуждение орбитофронтальной коры, о которой говорилось ранее.

Так же психофизиологической сутью любого аддиктивного поведения является неумение человеком владеть своим эмоциональным состоянием. А в подростковом возрасте в силу сложных процессов анатомо-физиологической перестройки организма, наличия множества психологических проблем на фоне отсутствия опыта, неумения владеть своими желаниями. Стремление завоевать социальный статус, взбодриться, избавиться от тревог, отвлечься от повседневных трудностей, получить яркие впечатления «толкает» подростка к уходу от реальности, в игру. Тем более, что положительные впечатления детства способствуют этому [1, с. 56].

Формирование психофизиологической зависимости происходит в следующей последовательности: 1 этап – эксперимент, 2 этап – периодическое потребление, 3 этап – регулярное употребление, 4 этап – навязчивая идея, 5 этап – психофизиологическая зависимость [3, с. 117].

Во многих странах ведется активная борьба с зависимостью от компьютерных игр: открываются реабилитационные центры, проводятся мероприятия по профилактике в социуме, направленные на общение людей друг с другом, природой и психологом, а также по профилактике в сети, осуществляемые за счет снижения скорости подключения, ограничения трафика и т. д. На мой взгляд, в Беларуси тоже необходимо ввести подобные меры, так как число пострадавших от этого нового расстройства увеличивается с каждым днем, а проблему лучше предупредить, чем решать ее последствия.



## ЛИТЕРАТУРА

1. Зайцев, В.В. Патологическая склонность к азартным играм - новая проблема российской психиатрии / В.В. Зайцев // Социальная и клиническая психиатрия. – 2000. – № 1. – С. 56–60.
2. Холодов, А.Ю. Психологические и психофизиологические особенности формирования игровой зависимости у современной молодежи / А.Ю. Холодов // Научный форум : Педагогика и психология : сб. ст. по материалам II междунар. науч.-практ. конф. – № 2(2). – М. : Изд. «МЦНО», 2016. – С. 113–118.