

УДК 159.972:004.738.5

DOI: 10.36979/1694-500X-2022-22-2-129-136

## ФОРМИРОВАНИЕ ИГРОЗАВИСИМОСТИ И ЕЁ ПОСЛЕДСТВИЯ

*В.А. Школьный*

*Аннотация.* Статья посвящена феноменальному в наше время явлению – игровозависимости. Актуальность данной темы растёт из год в год: компьютеры, планшеты и прочие гаджеты с каждым годом становятся всё более доступными широкому кругу пользователей. Это, в свою очередь, приводит к более широкому доступу как взрослых людей, так и подростков и детей к Интернету, к виртуальному и игровому пространству, что со временем приводит большое количество людей к игровозависимости, которая совсем недавно была выделена в самостоятельное заболевание. Один из важных факторов формирования игровозависимости – определённые черты характера человека, попадающего в подобную ситуацию. Обычный среднестатистический человек самостоятельно выбраться из болота игровозависимости практически не способен без разносторонней помощи специалистов, родственников, друзей и людей, его окружающих.

*Ключевые слова:* жажда развлечений; доступ к игре; игровозависимость; лудомания; гэмблинг; виртуальное пространство; игровой бизнес; ажиотажное отношение; свойства характера; психика.

---

## ОЮНДАРГА БОЛГОН КӨЗ КАРАНДЫЛЫКТЫН ПАЙДА БОЛУШУ ЖАНА АНЫН КЕСЕПЕТТЕРИ

*В.А. Школьный*

*Аннотация.* Макала биздин замандагы феноменалдуу көрүнүшкө – интернет-оюндарына көз карандылыкка арналган. Бул теманын актуалдуулугу жылдан жылга өсүүдө: компьютерлер, планшеттер жана башка гаджеттер жыл сайын колдонуучулардын кеңири чөйрөсү үчүн жеткиликтүү болуп баратат. Бул өз кезегинде чоңдордун да, еспүрүмдөрдүн да, балдардын да Интернетке, виртуалдык жана оюн мейкиндигине кеңири жеткиликтүүлүгүнө алып келет, бул акырында көп сандагы адамдарды оюнга көз карандылыкка алып келет, ал жакында эле өз алдынча оору катары белгиленип. Интернет-оюндарына көз карандылыктын пайда болушунун маанилүү факторлорунун бири болуп, окшош кырдаалга туш болгон адамдын мүнөзүнүн айрым өзгөчөлүктөрү саналат. Кадимки карапайым адам адистердин, жакындарынын, досторунун жана айланасындагы адамдардын ар тараптуу жардамысыз кумар оюндарынын сазынан өз алдынча чыга албайт.

*Түйүндүү сөздөр:* көңүл ачууну самоо; оюнга жеткилүүлүк; интернет-оюндарга көз карандуулук; лудомания; гэмблинг; виртуалдуу мейкиндик; оюн бизнеси; дүрбөлөң мамиле; мүнөз өзгөчөлүгү; психика.

---

## GENERATION OF GAMBLING ADDICTION AND ITS CONSEQUENCES

*V.A. Schkolnyy*

*Abstract.* This article is devoted to a phenomenal fact of our time – gambling addiction. The relevance of this topic is growing each year: as computers, tablets and other gadgets are becoming more accessible to a wide range of users. This, leads to wider access of both adults and teenagers, children to the Internet and, accordingly, to virtual and gaming space. Over time that leads a large number of people to a state of gambling addiction. Gambling addiction as an independent disorder was segregated quite recently. One of the important factor in the root cause (forming) of gambling addiction is the character traits of a person who falls into this addiction. An ordinary person is unable to get out of the swamp of gambling addiction on his own without assistance of specialists, relatives, friends, people around him.

*Keywords:* strong desire to entertain; access to game; gambling; ludomania; virtual space; gaming business; hyping; trait of character; mind.

В 1938 г. вышла в свет знаменитая на весь мир книга нидерландского учёного Й. Хёйзинга (1872–1945) “Человек играющий” (“Homo Ludens”) (1938) [1]. В этом своём труде Й. Хёйзинга вывел чёткие критерии такого понятия, как “игра”, используемые до сих пор во всём мире.

По определению автора, игра, как таковая, у всех народов всегда носила подчинённый характер по отношению к настоящей реальности. И никоим образом не должна была и не стремилась к её подмене или замещению. Й. Хёйзинга, сравнивая войну и игру, приводил в примеры рыцарские турниры Средневековья. Подобное состязание возвышало порой низменную распря до культурного уровня, диктуя определённый набор правил и подразумевая понятие чести и уважение к противнику. Со временем из этого выросли понятия рыцарства, этики и даже некоторые положения международного права, не говоря уже о правилах спортивных соревнований любого ранга.

Помимо всего прочего, автор в своей работе выделил некоторые специфические свойства игры, из-за отсутствия одного из которых автоматически статуса игрового лишается любой соревновательный процесс:

1. Доступ к игре должен быть свободен, так как сам процесс игры – проявление свободного выбора и самой свободы.
2. Любая игра – не реальная жизнь, а всего лишь часть жизни, которую человек посвящает занятию игрой.
3. Течение и смысл игры заключаются в ней самой. Игра отличается от реальной жизни своим местоположением и продолжительностью.
4. Игра требует абсолютного порядка и соблюдения установленных правил всеми участвующими сторонами. Игра должна сама в себе устанавливать порядок и сама являться порядком.
5. Игра не должна приносить никакой прибыли и быть связана с материальным интересом. Основное её назначение – принесение удовольствия участвующим в ней.

К особой и отдельной категории относятся игры, в которых участвуют профессионалы и в которых заранее оговариваются размеры конечного реального материального вознаграждения

за участие в них. Что, впрочем, также обязательно должно быть заранее оговорено во всех подробностях со всеми участниками подобной игры в её правилах.

Время идёт, и многое в жизни человечества меняется. Что-то в лучшую сторону, что-то – нет. Последнее относится прежде всего к такой не совсем позитивной черте человеческого характера, как азарт. Очень многое в наше время из мировых игровых правил намеренно забыто представителями игровой индустрии в угоду наживе и быстрой прибыли.

Рассмотрим этот факт на примере компьютерных игр. В принципе большой разницы нет – какие из них рассматривать: “стрелялки”, “бродилки”, “рпг”, “онлайн”, free-to-play (условно-бесплатные), pay-to-play (с абонентской платой) или какие-то ещё другие [2].

Изначально трудно себе представить, что, например, фирма Blizzard закладывает на один из своих игровых проектов бюджет в несколько миллионов долларов исключительно из альтруистических побуждений. Следовательно, конечной целью данного проекта будет максимальное извлечение прибыли, намного превышающей вложенную сумму. И это абсолютно независимо от того, будет ли игра рекламироваться как “бесплатная”, “частично платная” или “с абонентской платой” [3]. Здесь различие лишь в том, что для обеспечения себе комфорта и особых условий в “бесплатной” игре человеку спустя некоторое время придётся с определённой периодичностью “добровольно” вносить некоторые суммы денег, а в другом случае об оплате за участие заявляется разработчиками изначально [4].

Прежде чем раскрывать скрытые механизмы выработки у людей игровой зависимости, следует немного сказать о самих людях, имеющих подобную склонность.

Игрозависимость в наибольшем количестве взятых случаев определяется не полом человека, его возрастом или родом занятий, а самим складом его личности и психики.

В реальной повседневной жизни игрозависимые люди постоянно испытывают серьёзные проблемы при контактировании и общении с другими людьми. Они, как правило, неуверенные в себе люди, имеющие заниженную самооценку и внутренне одинокие. Но, хочет он того

или нет, человеку присуще жить и самоутверждаться в социуме, без которого, в конце концов, он просто не может прожить долгое время. И это стремление к самоутверждению толкает очень многих людей на поиски различных способов его реализации. Не реализовавшись в социуме, человек находит мост из реальности в виртуальный мир той или иной компьютерной игры. Уход в виртуальный мир – хоть зачастую и иллюзорный, но очень лёгкий способ решения всех своих проблем сразу.

Также к причинам возникновения игровой зависимости можно отнести высокий уровень возбудимости нервной системы, слабость волевых процессов, азартность. Сюда же можно отнести непереносимую обстановку в семье, на работе, по месту проживания, что аналогично может способствовать бегству из реального мира в виртуальный.

Как только игрок, независимо от его пола, возраста и предпочтений, заходит в ту или иную компьютерную игру, против него начинает играть огромный коллектив специалистов-профессионалов высокого класса: не только сценаристы, программисты, художники и музыканты, но и психологи, маркетологи, дизайнеры и другие специалисты, на первый взгляд к игровой индустрии не имеющие никакого отношения. Их основной целью является завлечь и удержать игрока-клиента в рамках предложенной ему игры-проекта. Вторая цель – не позволить ему “добровольно” перейти играть в проект-игру другой фирмы. А, удержав и закрепив игрока в своём игровом проекте, в последующем заставить его исправно и систематически платить. За диски-носители, за скачивание приложений к игре из Интернета, за комфортные условия на всех уровнях игры, за бонусы, артефакты и т. д. [5].

А ещё фирмами-разработчиками в “игромире” ставится много скрытых задач, в числе основных из них в прямом смысле – подавить и поработить волю игрока, привить ему зависимость от игры почти на уровне алкогольной или наркотической. Спровоцировать и вызвать в нём непреодолимое желание снова и снова возвращаться в “полюбившийся” ему мир игрового проекта и, наконец, удержать его в игре максимально долго. Все эти “добровольные”

желания игрока достигаются самыми различными способами. Сюда входят завораживающие музыкальные, звуковые и световые эффекты, подбор специальной цветовой гаммы внутри-игрового мира, “жизненность” ситуаций и сюжетов и многое другое.

Другая задача игровых проектов, которую можно смело отнести к одной из главных, – создание, поддержание и удержание вокруг игры большого сообщества поклонников, т. е. такого, в котором фанаты, приверженцы игры и её поклонники могли бы чувствовать себя максимально комфортно. Чего они зачастую не находят в реальном мире, но легко могут найти в среде подобных себе “игроманов” [4].

Один из самых распространённых и свежих примеров – онлайн-игра (тип – free-to-play) World of Tanks (WoT, “Мир танков”), разработанная британско-кипрской фирмой Wargamig Public Co. Ltd (количество сотрудников компании – более 900 человек; оборот, по данным СМИ, в 2012 г. – 217,9 млн евро; чистая прибыль в том же году – 6,1 млн евро). По некоторым данным, количество пользователей этой “бесплатной” онлайн-игры в мире приблизительно составляет более 100 млн человек.

Основной сюжет этой компьютерной игры вращается и развивается вокруг боевых танков XX в. пяти типов из одиннадцати государств и виртуальных сражений на них между командами.

Надо сразу отдать должное этой игре и её разработчикам: игра реалистична, красочна, очень статична и динамична. Танки всех стран графически выполнены очень близко к оригиналам как по своим внешним параметрам, так и по их техническим характеристикам. Столь же детально прорисована графика ландшафтов, на которых происходят 7–15-минутные виртуальные сражения между командами без каких-либо возрастных ограничений. Игра предполагает как выполнение командных задач, так и индивидуальных, взводных, ротных и клановых. Игра также снабжена возможностью общения как голосового, так и чат-общения во время самого процесса, что делает её ещё более напряжённой, азартной и увлекательной.

В основе своей концепции эта игра не может быть полностью отнесена к ролевым играм,

где очень велика вероятность самоотождествления игрока с развиваемым им персонажем в самой игре. Хитрость сюжета WoT заключается в том, что имеет место быть некое замещение понятий. Почти каждая “ветка” танков (тяжёлые, средние и лёгкие танки, артиллерия и противотанковая артиллерия) имеет по десять уровней развития. И для того чтобы перейти на следующий уровень развиваемой “ветки”, игрок вынужден проводить много времени в “боях”, “прокачивая” узлы, агрегаты и экипаж своей виртуальной машины.

Всего же в игре вниманию “геймера” (от англ. *game* – игра) предлагается “разработка” и “развитие” (используя терминологию игры) на более чем 40 “ветках” около четырёхсот танков всех типов и модификаций, реально разработанных или спроектированных в разное время XX в. в одиннадцати странах мира. Реально ли “проработать” их все? Вряд ли. Но большинство из поклонников этой игры стремится к этому. Причём разработчики “бесплатной” игры услужливо предлагают всем желающим (естественно, за определённую плату) льготное прохождение заданий, более быструю “прокачку” узлов танков или экипажа.

И тогда игра, ради личного престижа или уважения у таких же “геймеров”, превращается в постоянную виртуальную “работу” за компьютером на протяжении многих и многих часов... И стремление стать лучшим среди лучших на достигнутом уровне или – просто лучше для самодовольствия в самом процессе игры становится одной из причин возникновения зависимости от этой игры.

Сама же игра построена и распланирована так, что при некоторых развитых в игре навыках и умениях достаточно нетрудно достичь уровня среднего игрока и немного выше. И, следовательно, показать себя с лучшей стороны перед такими же игроками, тем самым потешив своё самозлюбие и повысив свою самооценку. А если ещё и добавить на свой финансовый счёт в игре определённое количество наличными, то тогда путь к некоторым высотам игры будет более быстрым, более комфортным и не столь тернистым. Если не учитывать то, что деньги из реального мира с его реальными насущными потребностями перекладываются в мир виртуальный,

не существующий, который мало-помалу, но начинает со временем вредить реальному миру игрока, его реальным жизни, работе, учёбе, личным отношениям...[2].

Можно ли конкретно определить у себя зависимость от виртуальной “танкомании” или какой другой “игромании”? Вполне реально, если самому себе ответить честно на три вопроса: сколько я трачу в сутки времени на реальную жизнь и на виртуальную, для чего я играю в эту игру и сколько я трачу на неё реальных денег?

Как сказал кто-то из великих, время – это то мерило, перед которым склоняются и император, и последний бедняк. Его невозможно ни купить, ни продать, ни повернуть вспять. По статистике, если на компьютерную игру в неделю тратится 20 часов и более, то игрозависимость налицо. И если, например, в месяц на “бесплатную” онлайн-игру “Мир танков” тратится 500 сомов и более, то это уже может быть и косвенным, и прямым доказательством того, что отношение игрока к игре более чем серьёзное.

Можно ли в игре, в которую играют более 100 млн “геймеров”, игроку со средней статистикой достичь платных вершин победителей командных международных киберсоревнований по WoT? По приблизительной статистике, не более одного шанса из 100 тысяч, т. е. практически этот шанс равен нулю. Тогда сам собой возникает четвёртый вопрос: а стоит ли эта игра затраченных усилий и средств? Не все, к сожалению, могут ответить на этот вопрос самому себе честно.

Ажиотажное отношение к этой игре систематически подогревается разработчиками и их агентами на местах, о чём свидетельствует проведённое в Бишкеке в конце 2018 г. первое собрание приверженцев и фанатов WoT. В городе были проведены встречи с разработчиками, турниры, массовые конкурсы и командные игры. Зачастую награда победителям различных конкурсов по “танковедению” начислялась всё в том же игровом “золоте” и “серебре”. В крупных же городах РФ, Украины, Казахстана и Белоруссии подобные встречи и слёты проводятся уже достаточно давно и систематически.

Всё сказанное выше указывает на то, что главной задачей любого игрового проекта является не просто увеличение количества игроков, а именно вынуждение игроков платить

за участие в игре, т. е. увеличение своих доходов за счёт систематически платящих потребителей проекта. А этот принцип в корне нарушает общепризнанный пятый постулат Й. Хейзинга о статусе игры в жизни человека, т. е. действие, в котором один игрок, благодаря внесённым деньгам, получает более привилегированный статус, чем неплатящий игрок, не может являться и называться игрой. Всё это смело можно отнести к основной массе компьютерных игр.

Несмотря на то что задача, на первый взгляд, кажется достаточно простой, составить портрет среднестатистического потребителя компьютерных игр – задача довольно сложная. Существующий в обществе стереотип, что большинство “геймеров” – это асоциальные дети и подростки, в основном не верен. В настоящее время к этой среде относится достаточно разный и социальный, и возрастной контингент. В него входят и учащиеся школ, покупающие себе внутриигровые ценности на сэкономленные от школьных завтраков деньги, и студенты, во время занятий и после них не отрывающиеся от планшетников. Часто в этот перечень входят и достаточно успешные бизнесмены, желающие любой ценой сохранить своё лидирующее положение не только в реальной жизни, но и в виртуальной тоже. А для этого скупающие все самые дорогие атрибуты в игре и побеждающие всех подряд в виртуальном пространстве.

Есть ещё один тип приверженцев виртуального мира. На Западе он получил название “кидалт” (от англ. *kid* – ребёнок и *adult* – взрослый). Иногда его ещё называют “синдромом Питера Пэна” и считают мягкой формой ухода из мира реального в мир иллюзий. Суть его в том, что взрослый и достаточно состоявшийся человек продолжает в душе сохранять верность своим детским и юношеским увлечениям и идеалам. И там же, в глубине души, ненавидит или просто не хочет воспринимать окружающий его несправедливый реальный мир и существующие в нём взаимоотношения между людьми. Человек такого психотипа не инфантилен, а просто осознанно выбирает тот мир, в котором ему комфортно.

И, главное, что объединяет всех этих людей, – жажда развлечений. Им всем присуща некая духовная пустота, которую они пытаются заполнить любыми путями и способами.

А жажда развлечения всегда присутствует там, где есть духовный вакуум и... уныние! Человек жаждет развлечений в основном потому, что боится остаться наедине с самим собой, со своими проблемами и мыслями, задать самому себе главные вопросы, осознать своё место в жизни.

Однобоко и несправедливо было бы винить в создавшейся проблеме только создателей компьютерных игр. Они – всего лишь предприимчивые люди, продающие по приемлемой цене то, в чём есть потребность у покупателей-игроков. Сводить негативные последствия от увлечения компьютерными играми только к тому, что под видом игры у человека разноплановые специалисты создают стойкую зависимость и извлекают из этого прибыль, было бы не совсем верно – главное негативное последствие заключается не в этом.

Сам процесс игры, её ритуалистика, набор её сценариев, графика и атрибутика с точки зрения психологии является достаточно сильным раздражителем для психики играющего в неё, т. е., чем сильнее раздражающие факторы, тем больше увлечение игрой и удовольствия, получаемого от самого процесса игры. При длительном же воздействии раздражителя перестаёт происходить возбуждение психики. Начинается процесс адаптации к раздражителю, и игрок перестаёт получать удовольствие от игры – наступает пресыщение.

Разработчики компьютерных игр прекрасно это понимают и для завоевания и удержания своей аудитории вынуждены бесконечно повышать качество раздражающего фактора. Это выражается в постоянном улучшении графики, усложнении сценария, который должен если не шокировать потребителя, то, по крайней мере, будоражить его фантазию и т. п. Именно на этом пути начинает приноситься всё больший вред пользователю, так как пока что не существует никаких ограничительных мер, предназначенных для обуздания порой нездоровой фантазии сценаристов. И тогда потенциальный потребитель подкупается коллективом разработчиков тем, что получает возможность, пусть в игре и понарошку, перешагнуть черту запретного, неприемлемого для общечеловеческих ценностей. Здесь разработчики порой не останавливаются ни перед чем, что может пробудить

низменные инстинкты человека и тем более ребёнка: убийство, совершаемое пока что виртуально, откровенная эротика, порнография и т. д.

И весь процесс из классического понимания игры чем дальше, тем всё более и более сводится к погружению игрока в некое подобие управляемых иллюзий. Их же цель – присутствие игрока в игровом проекте как можно большее количество часов.

Поэтому с полной уверенностью уже сейчас можно констатировать, что многие современные компьютерные игры по своей сути не являются играми, а более близки к процессу введения человека в некое подобие транса. В самом процессе игры у игрока создаётся стойкая психологическая зависимость, которая настолько тонко просчитана и устойчива, что игрозависимый человек всегда будет находить для себя достаточно веские обоснования для продолжения игры: “Проведение досуга за компьютером не хуже какого-то другого!”, “Я столько потратил времени на эту игру, что уже жалко её бросать!”, “Я уже столько вложил в неё денег, что бросить её сейчас просто невозможно!” [5].

В психиатрии подобное состояние зачастую квалифицируется как психологическая зависимость, сформированная применением нетрадиционного гипноза, под воздействием которого от донора реципиенту транслируются образы, мысли и воля, а он лишь является приёмником их. Тем самым в его подсознание закладывается определённая программа. И если данные очевидного расходятся с установками этой программы, то человек в скором времени становится неспособным к восприятию реальности. И это – то самое, что ожидает игровой мир в самом недалёком будущем.

Игрозависимость (игромания, лудомания, гэмблинг) в самостоятельное заболевание была выделена совсем недавно. Главная проблема на пути преодоления игрозависимости заключается в том, что для избавления от алкоголизма, наркомании и т. д. медицина использует как психотерапевтические, так и медикаментозные способы лечения тела и психики, а игрозависимость – это полностью психологическая зависимость. Т. е. вся проблема зависимости человека от компьютерных игр находится исключительно в мозге игрока. Удивителен тот факт,

что игрозависимость формируется намного быстрее, чем любая другая традиционная зависимость – от курения, наркотиков или алкоголя: в среднем требуется не более полугода-года для установления этой зависимости.

Один из важных факторов формирования игрозависимости – черты характера человека, попадающего в подобную ситуацию. В этот перечень входят повышенная тревожность, склонность к депрессивному состоянию, ранимость, повышенная обидчивость, плохая стрессоустойчивость, низкая самооценка, уход от проблем, неспособность решать конфликты и некоторые другие.

Люди, страдающие подобной зависимостью, не умеют, как правило, строить свои отношения со сверстниками и с представителями противоположного пола, плохо адаптируются в коллективе и т. д. Постоянно испытывая сложности в выражении своих эмоций, в контактах с близкими и сверстниками, человек старается избегать ситуаций, где он может чувствовать дискомфорт. И, следовательно, начинает искать более безопасный способ взаимодействия со средой, например, через виртуальную среду Интернета или игры.

Формирование игрозависимости часто связано с особенностями воспитания и отношений в семье. Часто её причиной становятся нарушенные отношения среди других членов семьи, затруднения во взаимопонимании и в общении, гиперопека или наоборот – завышенные требования и навязанный старшими “комплекс неудачника”. Всё это многократно способствует уходу человека в виртуальный мир из реального, с последующим формированием устойчивой зависимости. Следовательно, для профилактики или преодоления игрозависимости для начала необходимо понять причины её появления. Рассмотрим основные из них:

1. *Плохая регуляция своих эмоций.* По беспокойному и чрезмерно эмоциональному поведению во время игры за компьютером легко можно узнать азартного человека. Подобное поведение диктуется плохой способностью контролировать собственные эмоции и состояние возбуждения. Такому человеку мотивацией для начала игры может послужить любая причина: отрицательные эмоции, стремление уйти от скуки

и однообразия жизни, жажда лёгких денег и т. д. Человек с самых первых шагов игры может испытывать состояние возбуждения и радости. И чем глубже подобный игрозависимый человек погружается в виртуальный мир, тем больше он старается найти отговорку для продолжения игрового процесса и всё дальше уходит от реального мира. Втянувшись в процесс игры, такой человек может достаточно чётко осознавать свою зависимость, но чаще всего не может целенаправленно противостоять своему стремлению снова и снова погружаться в процесс игры. И стремление к снятию внутреннего напряжения с помощью игр у него со временем может только усиливаться.

2. *Проблемы с самооценкой.* Нарушенная самооценка играет очень большую роль в развитии игрозависимости у человека. И разговор здесь идёт не только о заниженной самооценке, но и о завышенной тоже. В первом случае в мир игры человека приводят ощущения внутренней пустоты и одиночества, угнетённости и собственного бессилия. В процессе игры проблемы, сомнения, различные жизненные передраги, вызванные комплексом собственной неполноценности, уходят на второй план, уступая место азарту и новым ярким ощущениям и эмоциям. Во втором случае срабатывает привнесённый из детства такой же комплекс неполноценности. С той лишь разницей, что он был со временем прикрыт компенсирующим комплексом нарциссизма – фантазиями о собственных “всевластии” и “величии”. В этом случае победы в виртуальном мире, пусть порой и небольшие, только укрепляют в таком человеке чувство собственного превосходства и исключительности.

3. *Проблемы в межличностных отношениях.* У многих игрозависимых людей наблюдается устойчивый опыт обманутых ожиданий и разочарований. Своими корнями эта проблема уходит не в саму игру или в разочарования от проигрышей в ней – она уходит в раннее детство, т. е. именно в тот период, когда у ребёнка формируются определённые типы привязанностей. При неуверенном или избегающем типе отношений со своими родителями у ребёнка не вырабатывается уверенность в доступности людей (родителей), к которым у него привязанность должна вырабатываться на этом этапе его жизни.

Со временем у такого ребёнка вырабатывается устойчивое ожидание того, что он будет проигнорирован или даже отвергнут. Со временем у ребёнка эти ожидания только усиливаются и закрепляются, если его на самом деле часто игнорируют или отвергают. Парадокс заключается в том, что, когда этот ребёнок вырастает, он в играх (в которых чаще проигрывают, чем выигрывают!) удовлетворяет своё сформировавшееся в раннем детстве ожидание разочарования.

Что ещё конкретно привлекает игрозависимого человека в самом процессе игры:

- интимность собственного игрового мира, в который нет доступа никому, кроме него одного;
- реалистичность процессов в виртуальном мире;
- полное абстрагирование от реального окружающего мира;
- возможность принятия в процессе игры любых решений, даже вне зависимости от конечных результатов;
- полное отсутствие ответственности за совершённые в игре действия и поступки;
- возможность со временем исправить практически любую ошибку, допущенную в процессе прохождения миссий игры.

Как же выбраться из этого порочного круга? Главное – чего делать нельзя: отключать Интернет, наказывать, лишать удовольствий. Всё это не только бесполезно, но и может подтолкнуть ребёнка или подростка к бегству из дома. Чтобы победить игрозависимость, надо бороться не с ней, а с причинами, породившими эту самую зависимость у человека. И именно потому, что эти причины стали частью сознания страдающего близкого вам человека, частью его личности и жизни. Поэтому абсолютно недостаточно только избавиться от них: это приведёт всего лишь к образованию “пустот” в психике человека, которые необходимо будет чем-то заполнить. И если этого не сделать, игрозависимый человек в скором будущем сам заполнит эти “пустоты” привычными ему игровыми персонажами и сюжетами. Для избавления от игрозависимости необходимо грамотное и систематическое участие родных и близких в этом процессе. Если у вас есть шансы попытаться без помощи специалистов избавиться от игрозависимости близкого

человека, то тогда стоит воспользоваться следующими рекомендациями:

Часто, но ненавязчиво говорить с зависимым от игр человеком о вреде компьютерных игр как в физиологическом, так и в духовном плане. Конечная цель таких разговоров – добиться того, чтобы человек осознанно признал себя и сам себе признался, что он – игрозависимый.

Показать игрозависимому человеку обратительную изнанку игрового бизнеса, поставив под его же сомнение его прежние представления об этом бизнесе. И помочь ему вернуться к своей собственной личности. Что в случае игрозависимости необходимо вдвойне: в игре человек проживает не свои жизни, обманываясь навязанными ему идеалами и убеждениями. Важно помочь ему вновь обрести истинные индивидуальные ценности, настоящую свободу и свою уникальную личность.

Следующий этап – возвращение к реальности. Здесь необходимо выявить факторы, заставляющие игрозависимого человека бежать в виртуальный мир из реального, для их последующего блокирования и замещения. В этом случае задачу возвращения к реальности должны взять на себя родные, близкие и друзья игрозависимого человека. Главное, чтобы переживания и эмоции от такого “лечения” превосходили удовольствие, которое человек получал от игры за компьютером.

Возвращение или развитие навыков самоконтроля. Многие игрозависимые люди достаточно хорошо осознают пагубные последствия своего увлечения, но не могут остановиться и контролировать свои эмоции и импульсы. Здесь актуальна проблема возвращения или развития навыков самоконтроля. Этого добиться совсем непросто, но вырабатывать этот навык крайне необходимо. Тем более это нужно и актуально потому, что такое качество, как умение контролировать свои эмоции и разум, пригодится не только в борьбе с игрозависимостью, но и во всех сферах семейной и социальной жизни. Для этого надо человека научить снимать

эмоциональное напряжение с помощью физической активности, некоторых видов релаксации, рационального питания и т. д.

Обычный среднестатистический человек самостоятельно выбраться из болота игрозависимости практически не способен. Даже в том случае, если он будет очень сильно желать изменить собственную жизнь и избавиться от игровой зависимости, – родственники и друзья (основные помощники в этом хорошем деле) неосознанно могут вернуть его в это привычное для него губительное русло. Например, с одной стороны, супруга будет мечтать избавиться своего супруга от игровой зависимости. С другой – стоит мужу попытаться заменить эту пагубную привычку другой, более позитивной (например, рыбалкой), супруга может опять начать его критиковать за новое увлечение. Чего в конечном итоге будет вполне достаточно для того, чтобы муж снова начал играть в компьютерные игры.

Поступила: 30.12.21; рецензирована: 17.01.22;  
принята: 19.01.22.

#### Литература

1. *Й. Хейзинга*. Homo ludens – Человек играющий / Й. Хейзинга. М.: Азбука-классика, 2007. 384 с.
2. *Алексей Б.* Стал известен итоговый призовой фонд TI7 / Б. Алексей // Киберспорт.ру URL: <https://www.cybersport.ru/dota-2/news/stal-izvesten-itogovyy-prizovoyfond-ti7> (дата обращения: 21.04.2021).
3. Гейминг как средство заработка // Интернет-портал “Игрострой”. URL: [https://gcup.ru/publ/games/gejming\\_kak\\_sredstvo\\_zarabotka/3-1-0-617](https://gcup.ru/publ/games/gejming_kak_sredstvo_zarabotka/3-1-0-617) (дата обращения: 28.06.2021).
4. *Денисова А.И.* Компьютерные игры как феномен современной культуры / А.И. Денисова // Аналитика культурологии. 2010. № 18.
5. *Коняев А.* Геймификация всей страны / А. Коняев // Информационный портал “Лента.ру”. URL: <https://lenta.ru/articles/2014/01/03/gamification/> (дата обращения: 02.07.2021).