

# Игрок

Почему возникает зависимость от онлайн-игр  
и у кого больше шансов в нее попасть



**Авторы:**

Владимир Шляпников,  
кандидат психологических наук

Анатолий Волков

❖❖ Игра не игра, если в ней нет интриги и азарта, если не растёт число желающих в ней поучаствовать. Разумеется, все это относится и к онлайн-играм, разработчики которых неуклонно совершенствуют свои продукты. Какие именно приемы заставляют людей, особенно молодых, целиком и полностью погружаться в мир игры и почему одни попадают в расставленные психологические ловушки, а для других игра остается игрой — и ничем более?

**Психологические технологии**Прием низкой подачи мяча

Этот прием — одна из наиболее популярных технологий в психологии убеждения. Его суть в том, что договоренность между сторонами достигается до того, как будет обсуждаться цена вопроса. Как правило, для того чтобы начать игру, от пользователя требуется минимум временных и материальных затрат. Многие разработчики игр предлагают начинающим игрокам заманчивые бонусы, такие, как месяц бесплатной игры или даже бесплатную игровую программу. Вероятно, многие пользователи начинают игру, потому что это не требует от них почти никаких усилий, и они ничего не знают о том, какую цену им предстоит заплатить в дальнейшем.

Прогрессивное усложнение

Начиная игру, пользователь замечает, что первые шаги даются ему необычайно легко: его персонаж быстро развивается, переходя от одного уровня к другому, игровых ресурсов, например денег, хватает с избытком, любое игровое задание или квест (quest) оказывается ему по плечу. Однако со временем игра начинает усложняться в геометрической прогрессии. Переход на новые уровни развития требует от игрока все больше и больше усилий. Возникает

катастрофическая нехватка игровых ресурсов, а задания становятся настолько сложными, что для их выполнения часто приходится покупать дополнительное виртуальное снаряжение за реальные деньги. Вкладывая все больше своих ресурсов в игру, пользователь тем самым все больше привязывает себя к ней.

Незавершенное действие

Особенность большинства онлайн-игр — отсутствие у них логического завершения. Потенциально игра может продолжаться бесконечно. Еще в первой половине XX века Б.В. Зейгарник показала, что любое незавершенное действие ведет к возникновению у человека специфической потребности, которая побуждает его вновь и вновь возвращаться к нему. Онлайн-игру можно представить как глобальное незавершенное действие, которое побуждает игроков вновь и вновь возвращаться к игре и совершать, по сути, одни и те же игровые действия, блуждая по замкнутому кругу.

Позитивное подкрепление зависимого поведения

В то время как психологи и психотерапевты разрабатывают средства лечения игровой зависимости, разработчики многих онлайн-игр вольно или невольно стимулируют ее. Так, они



Вкладывая все больше своих ресурсов в игру, пользователь тем самым все больше привязывает себя к ней.

вводят специальную систему поощрений для геймеров, ежедневно посещающих сайт игры или проводящих в сети определенное время. Таким образом, зависимое поведение пользователей получает положительное подкрепление со стороны разработчиков в виде различных игровых ресурсов, что приводит к закреплению этих форм поведения и повышает вероятность их повторения в будущем.

#### Сетевое заражение

Этот способ используется для привлечения новых и удержания старых игроков. Он работает примерно по такому же принципу, как и сетевой маркетинг. Игроку обещают определенные бонусы за привлечение новых участников, например, небольшое вознаграждение в игровой валюте. В некоторых случаях привлеченные пользователи образуют команду игрока, напрямую определяя его возможности выполнять некоторые игровые задания и развиваться от уровня к уровню.

Подводя итог, можно сказать, что принципы, по которым разрабатывается большинство онлайн-игр, уже сами по себе способствуют формированию у пользователей игровой зависимости. В этом смысле онлайн-игры похожи на ловушки, которые разработчики расставляют для пользователей сети. Однако от чего за-

висит вероятность попадания в эту ловушку? Какие психологические свойства личности делают людей более или менее предрасположенными к формированию игровой зависимости?

#### **Кто попадает в игровые сети?**

Традиционно в европейском сознании способность человека противостоять разнообразным соблазнам и зависимостям ассоциировалась с силой его воли. Согласно современным представлениям, воля — это совокупность средств регуляции деятельности, с помощью которых человек овладевает своим поведением и различными психическими процессами. Воля помогает человеку усиливать побуждение к действиям лично значимым и социально полезным, например, к учебе или спортивным занятиям, а также тормозит побуждение к действиям нежелательным или ненужным, в частности, к таким, которые не могут быть завершены в силу различных причин. Мы можем предположить, что подростки, обладающие более эффективной волевой регуляцией, будут в меньшей степени предрасположены к формированию игровой зависимости. Для того чтобы проверить это предположение, мы исследовали особенности волевой регуляции у онлайн-игроков.

#### Методика исследования

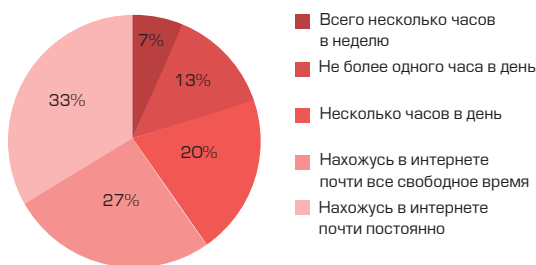
В качестве объекта в нашем исследовании выступали игроки многопользовательских ролевых онлайн-игр (Massive Multiplayer Online Role Playing Game — MMORPG). Этот игровой жанр — один из наиболее популярных в интернете и, как отмечают некоторые исследователи, именно игроки MMORPG в наибольшей степени подвержены формированию игровой зависимости.

В качестве примера MMORPG в нашем исследовании выступала игра Lineage II, которая представляет собой игровой мир, где одновременно могут находиться и взаимодействовать до 10 тысяч игроков. Создавая своего собственного уникального персонажа, участник может сделать выбор из 6 рас (люди, светлые эльфы, темные эльфы, гномы, орки, камаэль) и различных игровых классов. В процессе игры персонаж проходит развитие от 1 до 85 уровня и трижды получает специализацию в том или ином игровом классе. Для каждого класса персонажей в зависимости от уровня имеется набор брони и оружия, часть из которых можно купить в игровом магазине, а часть добыть в результате убийства монстров или создать

у кузнеца. В процессе игры персонажи могут объединяться в группы, кланы, альянсы. Каждый клан может захватывать замок и крепость и защищать его от других кланов. Игроки могут также принимать участие в «олимпиаде» — боях один на один или группа на группу с целью получения титула героя.

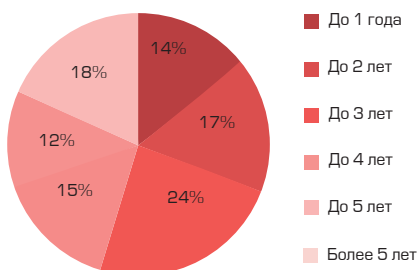
Респондентами в нашем исследовании были пользователи серверов <http://l2.ru/>, <http://ph-club.ru/>, <http://la2.theabyss.ru/>, <http://lineage-2.ru/> — 115 молодых людей и 28 девушек в возрасте 16–22 лет. Опрошенные нами игроки по большей части — опытные пользователи интернета. 90% из них имеют опыт участия в различных играх от 3 до 10 лет. По данным опроса, 60% респондентов проводят в интернете почти все свободное время, 20% — в среднем по несколько часов в день и еще 20% — не более одного часа в день.

#### Среднее время, проводимое респондентами в интернете в неделю



В Lineage II 17% респондентов играет от 2 лет, 24% — 3 года, 15% — 4 года. Большую долю составляют пользователи, участвующие в данной игре 5 и более лет (30%). 14% респондентов играют менее одного года. Если сопоставить средний возраст наших респондентов и их стаж игры, становится понятно, что большая часть из них начинала играть еще школьниками в возрасте от 15 до 17 лет.

#### Стаж игры в Lineage II у респондентов



В качестве контрольной группы в нашем исследовании выступали обычные школьники и студенты, которые не играют в онлайн-игры. Группы были уравнены по возрасту и полу. Объем контрольной группы составил 143 человека. Для диагностики индивидуальных особенностей волевой регуляции респондентов использовались специальные психологические методики по оценке волевой регуляции и самооценке. Исследование проводилось в онлайн-режиме в добровольном порядке, респонденты заполняли электронную форму, расположенную по адресу <http://www.xpst.ru/opros/>.

#### Игра и воля

Для того чтобы исследовать особенности волевой регуляции игроков в MMORPG, мы сравнили их показатели с показателями респондентов из контрольной группы.

Полученные результаты подтверждают наше предположение: большинство показателей волевой регуляции у игроков в MMORPG ниже, чем в контрольной группе. Особенно значительные различия между группами были выявлены по результатам методики «Шкала контроля за действием».

#### Процентное соотношение ориентации на действие (ОД) и ориентации на состояние (ОС) (по Ю. Кулю) в группе игроков и контрольной группе



Согласно теории контроля за действием Ю. Куля, можно выделить два типа волевой регуляции. Первый из них — ориентация на действие (далее — ОД) — характеризуется как эффективный тип волевой регуляции. Люди с ОД успешно планируют и реализуют свои намерения, легко приступают к новым видам деятельности или переключаются с одной деятельности на другую, они слабо подвержены влиянию со стороны различных внешних и внутренних негативных факторов, например, стресса, неудачи, плохого самочувствия или настроения, и поэтому они чаще достигают успеха в своих делах. Второй тип волевой регуляции — ориентация на состояние (далее — ОС) — напротив, характеризуется как неэффективный тип. Люди с ОС испыты-

Для обозначения патологического пристрастия пользователей к различным интернет-ресурсам (социальным сетям, чатам, онлайн-играм, порнографии и т. д.) в 1998 году М. Гриффитсом был предложен термин интернет-зависимость. Ее относят к нехимическим (поведенческим) формам зависимости или, иными словами, зависимостям от определенных видов деятельности. По данным некоторых исследований, сегодня интернет-зависимостью страдают от 1 до 5% населения планеты. И хотя среди психологов и психотерапевтов до сих пор нет согласия в том, следует ли рассматривать интернет-зависимость как самостоятельный патопсихологический синдром или как одно из проявлений других зависимостей, очевидно, что чрезмерное увлечение интернетом становится серьезной проблемой для многих людей и нуждается в специальном изучении и коррекции.

вают трудности с планированием и реализацией намерений в действии, им бывает трудно приступить к новому делу или переключиться с одной деятельности на другую, их деятельность сильно страдает от внешних и внутренних негативных факторов, они склонны фиксироваться на собственных неудачах и дискомфорте.

В группе игроков все респонденты обладают ориентацией на состояние, то есть неэффективным типом волевой регуляции, в то время как в контрольной группе ОС и ОД распределены приблизительно поровну.

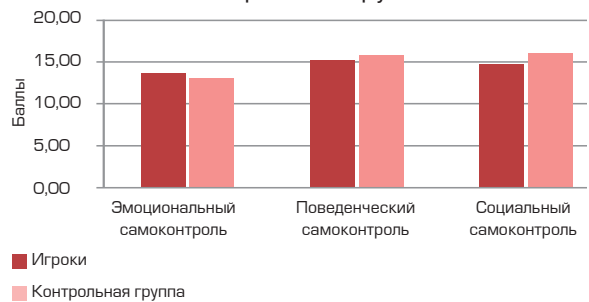
Как же объяснить обнаруженные различия? С одной стороны, можно предположить, что ориентация на состояние является предпосылкой для формирования игровой зависимости. Поскольку онлайн-игры представляют собой глобальную незавершенную и в принципе незавершаемую деятельность, ОС может стать благодатной почвой для формирования игровой зависимости, потому что людям с ОС диспозицией труднее прервать незавершенное действие и переключиться на что-то другое. С этой точки зрения ОС можно рассматривать как индивидуальную особенность, которая делает человека предрасположенным к формированию игровой зависимости.

С другой стороны, вполне возможно, что достаточно длительный стаж игры в MMORPG может способствовать формированию у поль-

зователей этого типа волевой регуляции. Исследования Куля показывают: если поместить человека в экспериментальную ситуацию, в которой ему приходится сталкиваться с невозможностью завершить начатое действие и достичь поставленной цели, то у него начинает формироваться ориентация на состояние. Онлайн-игра по сути напоминает эксперименты Куля, которые разработчики ставят над своими пользователями, помещая их в ситуацию хронической незавершенности действия. С этой точки зрения можно говорить о том, что онлайн-игры способствуют формированию неэффективных способов волевой регуляции у игроков со всеми вытекающими из этого последствиями.

Мы полагаем, что оба эти объяснения равновероятны — они не только не противоречат, а, наоборот, дополняют друг друга. Люди с ОС предрасположены к формированию игровой зависимости, а когда они втягиваются в игру, у них еще больше уменьшается эффективность волевой регуляции, не давая им возможность покончить с этой зависимостью.

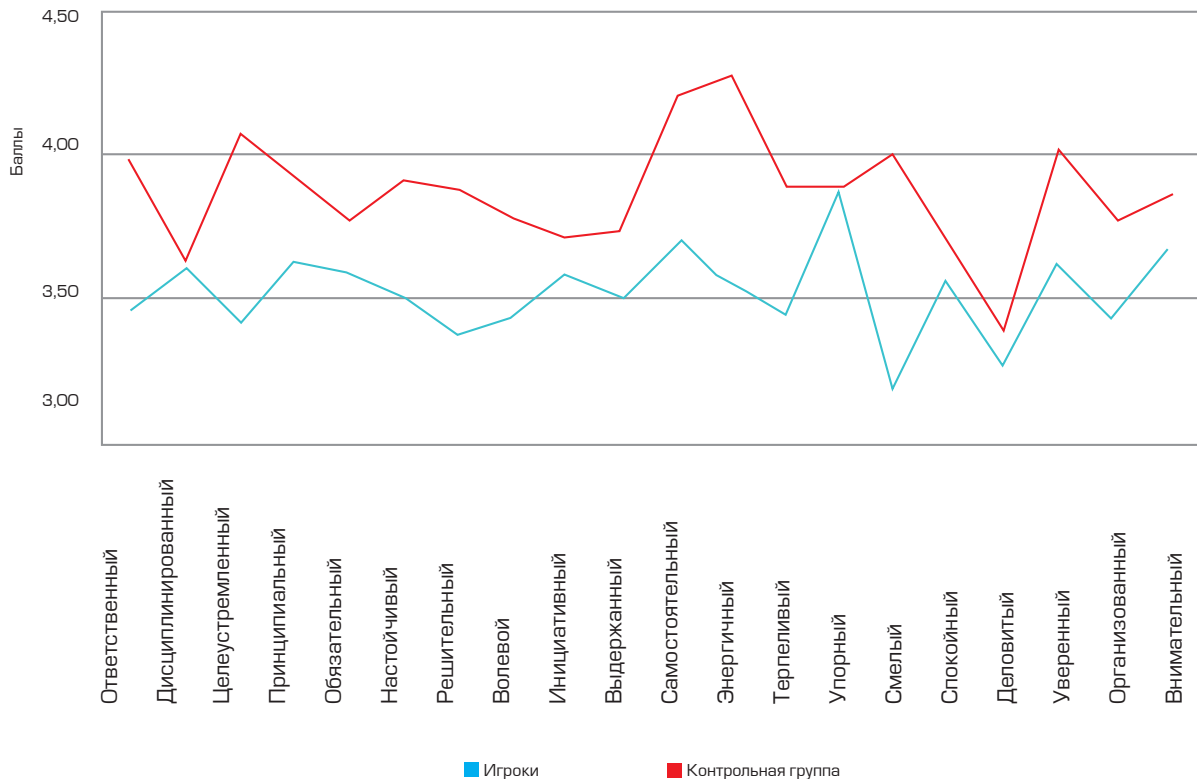
Среднегрупповые значения показателей самоконтроля в группе игроков и контрольной группе



Показатели социального самоконтроля в группе игроков значимо ниже по сравнению с контрольной группой, и это также можно объяснить двумя причинами. С одной стороны, люди, испытывающие трудности в социальном взаимодействии, будут склонны уходить в виртуальную реальность, в частности в онлайн-игры. С другой стороны, игровая зависимость ведет к сокращению социальных контактов в реальном мире, обеднению опыта взаимодействия с другими людьми и, как следствие, к трудностям с социальным самоконтролем. Погружение в виртуальную реальность и подмена реальных человеческих контактов виртуальным общением может стать причиной утраты многих важ-



## Среднегрупповые значения самооценок волевых качеств в сравниваемых группах



ных социальных и коммуникативных навыков, в частности навыков самоконтроля.

Еще одна особенность игроков — снижение уровня самооценки. Мы наблюдаем низкие показатели по таким волевым качествам, как ответственность, целеустремленность, настойчивость, решительность, воля, самостоятельность, энергичность, терпеливость, смелость, уверенность, организованность.

Следует отметить, что изменения волевой самооценки у игроков имеют не только количественный, но и качественный характер: волевая самооценка не просто уменьшается, но меняется профиль волевых качеств. Если у респондентов из контрольной группы на первые места выходят энергичность, самостоятельность, целеустремленность, ответственность, смелость, уверенность, то у игроков эти черты уступают таким качествам, как упорство.

Обобщая полученные результаты, можно сказать, что волевая регуляция игроков направлена не на достижение реальных лично-стно значимых и социально полезных це-

лей, а на решение конкретных утилитарных задач, которые возникают в ходе игры. Игроков нельзя назвать безвольными людьми, но их воля проявляется не в целеустремленности и ответственности, как у респондентов из контрольной группы, а в упорном и навязчивом стремлении выполнять игровые задания: убивать монстров, набирать очки опыта и переходить на новые уровни, совершая одни и те же действия. Попадая в игровое пространство, пользователи с определенным типом волевой регуляции оказываются не в силах покинуть его, и чем дольше они продолжают играть, тем меньше их воля способна противостоять ловушкам, умело расставленным разработчиками игр.

Таким образом, подростки с определенным типом волевой регуляции с большей вероятностью вовлекаются в онлайн-игры, а в процессе игры их воля может претерпевать определенные негативные изменения, тем самым усиливая игровую зависимость по механизму порочного круга.