Федеральное агентство по образованию

ГОУВПО «Марийский государственный университет»

Факультет психологии и безопасности жизнедеятельности

Кафедра прикладной психологии

Специальность: 030301.65 – Психология

Выпускная квалификационная работа

на тему: «Особенности познавательных психических процессов у людей с различными формами зависимости»

студентки заочной формы обучения,

6 курса, группы П-61

Громовой Екатерины Валерьевны

Йошкар-Ола 2010

# Содержание

Введение

1. Познавательные психические процессы и их роль в построении образа окружающего мира

1.1 Роль ощущения и восприятия в формировании представления об окружающей действительности

1.2 Мышление и воображение как венец развития познавательных процессов

1.3 Память и внимание и их роль в познавательных процессах

2. Психологическая зависимость

2.1 Причины возникновения психической зависимости

2.2 Интернет зависимость

2.3 Компьютерная зависимость

3. Эмпирическое исследования познавательной деятельности у людей с различными степенями зависимости

3.1 Организация и проведение исследования

3.2 Описание и анализ результатов

Заключение

Список литературы

Приложение 1

**Введение**

В настоящее время в психологии уделяется большое значение проблемам отклоняющегося поведения человека. Недовольство реальной жизнью и желание уйти от нее является одной из сложнейших проблем человеческой жизни. Однако формы и способы ухода чрезвычайно разнообразны и нередко носят патологический характер. Одной из таких форм является аддиктивное поведение, когда жизнь человека, его состояние и поведение начинают жестко зависеть от различных факторов (наркотиков, алкоголя, еды, работы, секса, азартных и компьютерных игр и др.).

В данной работе подробно рассмотрены зависимости от Интернета и компьютера. Подобные зависимости имеют не такую длительную и насыщенную историю как прочие и в силу этого недостаточно изучены.

Зависимости — это психологические причины всевозможных личных катастроф, разрушений и заболеваний. Они представляют собой самые прочные цепи, удерживающие человеческий разум в постыдном плену. Обществу зависимости его членов обходятся значительно дороже, чем самые смертоносные эпидемии и стихийные бедствия. Согласно данным медицинской статистики, зависимости убивают намного больше людей, чем все войны и преступники вместе взятые. Они похищают у людей время полноценной жизни и энергию здоровья, мешают развиваться, препятствуют осуществлению заветных желаний.

В данной работе предпринята попытка проследить взаимосвязь аддиктивного поведения и познавательных процессов человека. Ведь именно они являются базовой основой человеческой психики. Наряду с эмоциональными и волевыми процессами познавательные формируют образ окружающей действительности. Поэтому проблема оценки влияния на этот процесс новых видов зависимостей становится особенно актуальной.

Исходя из этого, **целью** данной дипломной работы является изучение теоретических и практических аспектов влияния Интернет и компьютерной аддикции на протекание познавательных психических процессов.

Для достижения поставленной цели в работе решены следующие **задачи**:

* теоретическое изучение различных видов и факторов развития аддиктивного поведения человека
* изучение психологических особенностей зависимых от Интернета и компьютера
* сравнение их с показателями контрольной группы
* выявление фактов взаимодейсвтия между ходом познавательных процессов и степенью зависимости.

**Объект исследования**: люди, страдающие зависимостью.

**Гипотеза**: различные степени и формы зависимостей влияют на сосредоточение познавательных психических процессов на предметах и явлениях объективной реальности.

# 1. Познавательные психические процессы и их роль в построении образа окружающего мира

##

## 1.1 Роль ощущения и восприятия в формировании представления об окружающей действительности

Психические процессы, с помощью которых формируются образы окружающей среды, а также образы самого организма и его внутренней среды, называются познавательными психическими процессами. Именно они обеспечивают получение человеком знаний об окружающем мире и о самом себе. Эти знания являются тем фактором, который при наличии какого-либо побуждения определяет выбор человеком одного из многих возможных на каждый данный момент направлений движения и удерживает движение в рамках этого направления. Осознаваемые человеком потребности также даны ему в форме знаний, по крайней мере в форме знания о том, что он чего-то хочет. Сама деятельность человека приобретает упорядоченный, целенаправленный характер, благодаря знанию о конечном ее результате как о цели, существующей в сознании в форме представления о какой-то конкретной вещи или в форме абстрактной идеи.

Протекая одновременно, эти процессы взаимодействуют друг с другом настолько слаженно и настолько незаметно для нас, что мы в каждый данный момент воспринимаем и понимаем мир не как нагромождение цветов, оттенков, форм, звуков, запахов, в которых необходимо разбираться, чтобы установить, что к чему, и не как картинку, изображенную на каком-то экране, а именно как мир, находящийся вне нас, наполненный светом, звуками, запахами, предметами, населенный людьми, имеющий перспективу и явно воспринимаемый, а также и скрытый, не воспринимаемый в данный момент план. Несмотря на то что с помощью органов чувств в каждый данный момент мы воспринимаем только часть пространства, мы знаем, что пространство окружающего нас мира целостно и непрерывно. Благодаря этим процессам мир предстает перед нами также в его временной целостности и непрерывности, как нечто, что развивается и существует не только в настоящем, но имеет также прошлое и будущее, вследствие чего его временные границы расширяются беспредельно.

Все знания самого высокого порядка, включая знания об общем устройстве мира являются результатом интеграции знаний, получаемых с помощью познавательных психических процессов разного уровня сложности.

Рассмотрим теперь более подробно те основные познавательные психические процессы, которые участвуют в построении образов окружающего мира.

Простейшим познавательным психическим процессом является ощущение. Простейшим его можно назвать только по сравнению с более сложными процессами. В действительности ощущение является продуктом сложной деятельности специальных органов, объединенных в целостные системы. Вопрос о субъективной природе ощущения и его соответствии отражаемым в нем свойствам физического мира является одним из труднейших в философии и психологии. Насколько точно в ощущениях отражается объективный мир? Не являются ли ощущения просто знаками тех явлений, которые происходят за пределами организма? Ведь в природе нет таких явлений, как свет или звук, существующих в той форме, в которой они представлены субъекту. Объективно это — электромагнитное излучение и колебания воздушной среды с различными длинами волн. Если ощущения не являются точной копией свойств мира, то, как можно проверить достоверность всей картины мира, построенной на их основе? На все эти вопросы кратко ответить нельзя, поскольку убедительное утверждение о верности (в отличие от тождественности), с которой в субъективных образах отражается реальная действительность, требует развернутых и обширных логических доказательств.

Необходимо подчеркнуть, что ощущение возникает только в результате изменений, происходящих в рецепторах под влиянием различных форм движения либо самих органов чувств, либо окружающей среды.

Итак, ощущение — это простейший психический процесс, состоящий в отражении отдельных свойств предметов и явлений материального мира, а также внутренних состояний организма при непосредственном воздействии раздражителей на соответствующие рецепторы. В действительности уже в ощущениях субъекту представлены не только отдельные свойства окружающего мира, но и иные, более общие его характеристики.

Ощущение возникает только в результате изменений, происходящих в рецепторах под влиянием различных форм движения либо самих органов чувств, либо окружающей среды.

Все ощущения классифицируются в соответствии с классификацией рецепторов, предложенной знаменитым английским физиологом Шеррингтоном. Все рецепторы он предложил разделить на три группы: дистантные и контактные экстерорецепторы, располагающиеся на поверхности тела и реагирующие на воздействия со стороны внешней среды; интерорецепторы, реагирующие на изменения во внутренних органах; и проприорецепторы, заложенные в мышцах и связках.

Абсолютные пороги чувствительности у человека чрезвычайно низкие и, следовательно, чувствительность органов чувств очень высока. Например, чувствительность зрения такова, что в абсолютной темноте человек может увидеть пла мя свечи на расстоянии приблизительно 27 км. Слуховая чувствительность у человека настолько высока, что ощущение звука возникает уже при смещении барабанной перепонки на 10 -10 см — это значит, что человек в принципе может услышать тиканье наручных часов на расстоянии 6 м. Вкус вещества человек может почувствовать при растворении всего 25 г этого вещества в 1100 л воды. Чтобы почувствовать запах, достаточно 0,001 г ароматического вещества на шестикомнатную квартиру.

Чем же определяются пределы чувствительности и нужно ли, чтобы она была еще выше? Расчеты показывают, что большая чувствительность основных органов чувств только ухудшила бы приспособление к физическому миру. Если бы глаз был более чувствительным, мы уже воспринимали бы волновую природу света и он казался бы нам прерывистым. Мы также могли бы видеть и химические превращения в самом глазу, что тоже только мешало бы адекватному восприятию мира. Если бы ухо было лишь немного чувствительнее, мы могли бы услышать возникающие в результате броуновского движения удары молекул по барабанной перепонке, в чем нет нужды, поскольку организм в гораздо большей степени «интересуют» колебания воздушной среды, создаваемые макротелами. Таким образом, пороги чувствительности определяются «соображениями» адаптации нашего организма к жизненно важным условиям окружающей действительности.

Чувствительность не является постоянной характеристикой. Она все время находится в зависимости от различных факторов. Такое приспособительное изменение чувствительности к интенсивности действующего на орган чувств раздражителя называется сенсорной адаптацией. Механизмы сенсорной адаптации действуют с целью настройки органов чувств на максимально адекватное отражение внешних воздействий в виде ощущений.

Таким образом, в ощущениях субъекту представлены наиболее общие свойства окружающего мира в целом, которые в то же время могут быть характеристикой отдельных свойств отдельных предметов и явлений этого мира.

Ощущение не является изолированным психическим процессом. Будучи основой, первичным материалом для построения более сложных психических образов, ощущения человека испытывают на себе влияние всей его социально обусловленной психики. В частности, пороги ощущений могут зависеть от личностной установки, вплоть до потери чувствительности. Ощущение, например цвета или тяжести предмета, может изменяться также под влиянием механизмов восприятия. Особенно тесно ощущения связаны с эмоциями — в любом ощущении в норме всегда в той или иной степени присутствует определенный эмоциональный оттенок (приятное или неприятное ощущение).

Восприятие — это познавательный психический процесс, состоящий в целостном отражении предметов, ситуаций и событий, возникающий при непосредственном воздействии физических раздражителей на рецепторные поверхности органов чувств.

Здесь необходимо отметить, что каждый образ восприятия является результатом интеграции ощущений нескольких модальностей, прежде всего зрительной, слуховой и тактильно-кинестетической. Звук будильника сливается с его формой, цветом, весом и гладкой поверхностью в единый образ будильника. Восприятие в то же время всегда в большей или меньшей степени связано также с мышлением, памятью, вниманием, направляется мотивацией и имеет определенную эмоциональную окраску.

Поскольку образ восприятия является отличным от его объекта, он имеет свои собственные характеристики, обнаружить и понять которые нелегко. Прежде чем переходить к их описанию, еще раз кратко

Восприятие — это познавательный психический процесс, состоящий в целостном отражении предметов, ситуаций и событий, возникающий при непосредственном воздействии физических раздражителей на рецепторные поверхности органов чувств.

Рассмотрим теперь вкратце основные характеристики этого образа — образа восприятия, или перцептивного образа, не только отдельного объекта, но и всей воспринимаемой наличной ситуации, поскольку свойства образа объекта во многом определяются контекстом восприятия.

Предметность. Эта характеристика образа восприятия указывает на такое его качество, как отделенность его от фона и спроецированность в данную точку пространства, т.е. образа объекта как пространственно обособленного, отдельного предмета. Здесь необходимо сделать важное замечание. В разговорном языке понятия «объект» и «предмет» часто употребляются как синонимичные. В научной психологии такое смешение понятий тоже имеет место. На наш взгляд, если мы хотим подчеркнуть отличие субъективного психического образа от объекта, при взаимодействии с которым он возникает, то нам следует ясно различать «объект» как вещь, сущность, нечто, что существует за пределами нашей нервной системы, и «предмет» как психический образ, в котором этот объект представлен субъекту.

Предметность как характеристика образа восприятия заключается в том, что, до тех пор пока мы не зафиксировали взор на каком-то объекте, все окружающее пространство воспринимается нами как относительно недифференцированное, нерасчлененное целое. Стоит нам сосредоточить взгляд на объекте, как все воспринимаемое пространство мгновенно расчленяется на образ самого объекта и образ пространства. При этом наблюдается специфический феномен, получивший в психологии название феномена «фигуры и фона», он заключается в том, что элементы предметного образа объекта моментально структурируются и приобретают определенную, ограниченную форму, при этом предмет как бы слегка выступает вперед, оказывается на переднем, независимо от его удаленности, плане, а все остальные предметы сливаются в достаточно недифференцированное, неограниченное и располагающееся как бы вокруг и позади предмета поле. Объект воспринимается именно как определенный предмет, имеющий определенное местоположение в пространстве.

Благодаря предметности восприятия, мы воспринимаем мир как пространство, наполненное отдельными вещами, несмотря на то что некоторые из них в действительности могут и не иметь четко очерченных границ и, следовательно не быть таковыми. Например, дым, выходящий из трубы в тихую погоду, опредмечивается и приобретает в нашем восприятии статус отдельной, более или менее устойчивой вещи, хотя в действительности он не имеет четких границ.

Целостность. Восприятие — это процесс, состоящий в организации отдельных элементов образа в единое целое. При изучении этого процесса было обнаружено, что восприятие стремится организовать элементы таким образом, что это целое определяет значение элементов внутри него. Действие этого механизма наглядно демонстрируется на знаменитом двойственном изображении «жены» и «тещи». В этом изображении значение одних и тех же его элементов зависит от значения, придаваемого всему изображению в целом. Одна и та же линия будет восприниматься либо как уродливый нос, либо как изящный контур щеки и подбородка в зависимости от того, видим мы в данный момент в целом старуху или молодую женщину.

С подобными эффектами мы сталкиваемся и в повседневной практике, особенно в затрудненных условиях восприятия. В сумерках в опасном месте остатки столба на двух опорах можно принять за человека, и тогда эти опоры будут восприниматься как ноги замершего в грозном ожидании злоумышленника.

Обобщенность. Обобщенность образа объекта при его восприятии заключается в том, что отображаемый единичный объект, сохраняя все свои индивидуальные особенности, вместе с тем воспринимается в качестве представителя класса объектов, однородных с ним по каким-либо признакам. Воспринимаемый в данный момент объект немедленно относится воспринимающим к определенной категории предметов, при этом общие свойства предметов этой категории начинают определять восприятие данного отдельного объекта, т.е. проецируются на него.

Механизмы обобщения, имеющие место уже в процессе восприятия, в целом способствуют лучшему приспособлению к среде, поскольку позволяют мгновенно определить, с каким именно объектом мы имеем дело, и построить свое поведение в отношении него соответствующим образом. Благодаря этим механизмам мы, например, редко путаем собаку с кошкой, независимо от того, какими размерами или формой обладает собака, и соответствующим образом строим свое поведение.

Константность. Любой организм живет в постоянно изменяющихся условиях среды. Движение объектов в пространстве, перемещение самого организма приводит к тому, что условия восприятия объекта постоянно меняются — изменяется форма его проекции на сетчатке глаза, меняется степень его освещенности и цветовые оттенки. На условия восприятия влияют и другие факторы — суточное изменение освещенности, наличие или отсутствие облаков и ряд других.

В результате этого совокупность раздражений и их конфигурация при взаимодействии с объектом постоянно меняются, и один и тот же объект в каждый данный момент предстает в новом виде, при этом сам он остается неизменным. Если бы человек воспринимал все изменения раздражений, сопровождающие динамичное взаимодействие организма с объектом, его приспособление к среде было бы крайне затруднительным, поскольку он жил бы в постоянно меняющемся мире. Малейший наклон головы — и один и тот же объект представал бы в новом образе. Поэтому в процессе эволюции выработались механизмы восприятия, обеспечивающие относительную неизменность перцептивного образа, соответствующую неизменности самого объекта, т.е. константность восприятия. Таким образом, константность восприятия — это способность системы восприятия компенсировать изменения условий восприятия объектов.

Механизм константности восприятия компенсирует изменение различных характеристик объекта: его углового размера при приближении или удалении от него, формы при изменении ракурса, а при изменении освещенности — яркости и цвета. Диапазон, в котором при изменении условий восприятия объекта его наличный образ остается неизменным, называется зоной константности.

Восприятие пространства. С усложнением образа окружающего мира его пространственные характеристики приобретают еще большее значение по сравнению с их отражением на уровне ощущений. Возникновение образа объекта только и возможно при дифференциации пространства с соответствующим выделением в нем размеров, форм и взаимной удаленности составляющих его элементов. Любой объект имеет какие-то пространственные характеристики, определяющие его форму, а форма объекта в нашем мире является его наиболее устойчивой жизненно важной для субъекта характеристикой. В повседневной жизни мы определяем принадлежность предмета к какой-то категории прежде всего по его форме.

Восприятие времени . В отличие от ощущений в образе восприятия субъекту дано не только представление о времени как таковом, но и представление о его размерности. В восприятии время дифференцируется, дробится на отрезки, интервалы. Появляется переживание не просто длительности или последовательности, но и определенной длительности и последовательности. На субъективную оценку длительности влияют многие факторы: окружающая среда (в экспериментах обнаружено, что шум укорачивает субъективную длительность), задача, стоящая перед субъектом (чем выше активность субъекта, чем сложнее и увлекательнее задача, тем короче кажется длительность), возраст (с возрастом время субъективно течет быстрее, при этом точность воспроизведения длительности повышается), мотивация (в соответствии с законом Вундта — Катца, всякий раз, когда мы обращаем внимание на течение времени, его течение замедляется), фармакологические средства (при приеме гашиша, мескалина время удлиняется, однако оценка интервалов не меняется).

От субъективной оценки длительности текущих интервалов на уровне восприятия следует отличать ориентировку во времени как определение данной фазы изменений в общем цикле изменений. Восприятие предметной среды позволяет человеку зафиксировать фазы наблюдаемых им в этой среде изменений. Ориентировка во времени опирается на устойчивую периодичность некоторых природных процессов. Двумя наиболее важными системами временных ориентиров у человека являются: 1) смена дня и ночи, фазы которых определяются общей степенью освещенности и положением светил и теней от них и 2) ритмы самого организма, соответствующие ритмам активности, связанным с ритмичностью возникающих потребностей — перед привычным временем приема пищи ощущается голод, перед сном — усталость. Ориентировка во времени формируется в процессе индивидуального развития. Только к пяти годам ребенок безошибочно определяет утро и послеполуденное время.

Восприятие движения . Физическое движение и восприятие движения — не одно и то же. Мы можем воспринимать движение там, где его в действительности нет. Так возникает, например, иллюзорное движение луны за облаками. Отражение движения в восприятии является следствием такой же прецептивной деятельности, связанной с переработкой наличных раздражений в процессе взаимодействия с объектами, как и отражение пространственных характеристик. В восприятии движения важную роль также играет выделение фигуры из фона — при логической возможности воспринимается движение того объекта, который является в восприятии фигурой, а то, что воспринимается как фон, остается неподвижным. Механизмы восприятия, обеспечивающие адекватное восприятие движения, могут приводить к возникновению ошибок — иллюзорному восприятию движения, так же как и механизмы восприятия пространственно-временных характеристик среды — к возникновению пространственных иллюзий. Иллюзорное восприятие движения проявляется, в частности, в так называемом «фи-феномене» — например, в восприятии бегущей световой точки при последовательном включении лампочек, расположенных в ряд, а также в стробоскопическом эффекте, на основе которого построен кинематограф. Суть того и другого в принципе одна и та же — при последовательном предъявлении двух пространственно близко расположенных стимулов с интервалом от 30 до 60 мс они воспринимаются как один движущийся стимул. Иллюзии восприятия пространства (хорошо всем известные зрительные иллюзии) и движения с отчетливой ясностью демонстрируют работу перцептивной системы по созданию образа восприятия (перцептивного образа) объекта, отличного от самого объекта.

Восприятие как процесс. Выше в основном были представлены характеристики конечного результата деятельности восприятия — чувственного предметного образа окружающего мира. В возникновении данного образа в субъективном пространстве при непосредственном воздействии раздражителей на органы чувств принимают участие два отличающиеся друг от друга процесса.

Итак, образы восприятия являются результатом действия двух процессов — построения и опознания и, наоборот, опознания и построения.

Восприятие предметного мира является прежде всего результатом взаимодействия различных анализаторов. Однако восприятие можно рассматривать также как продукт взаимодействия различных познавательных процессов. В создании целостного чувственного образа объекта при непосредственном воздействии его на органы чувств принимают участие и ощущение, и мышление, и эмоции, и память. Ощущения сливаются с фигурой, имеющей форму, которая является результатом деятельности собственно процессов восприятия; далее, посредством процесса категоризации, лежащего в основе мышления, фигура (сцена, событие) соотносится с определенным классом объектов (обобщенность образа); опознание фигуры, в свою очередь, невозможно без процессов памяти; восприятие к тому же всегда в той или иной мере эмоционально окрашено, при этом степень эмоциональной окраски связана с мотивацией.

На последнем обстоятельстве необходимо остановиться чуть подробнее. Восприятие всегда характеризуется избирательностью. Мы не в состоянии воспринять все детали наличной ситуации. Воспринимается с большей или меньшей подробностью только то, в чем особенно заинтересован человек в данный момент. Имеются три принципа, которые отражают мотивационную основу избирательности восприятия.

Восприятие, как и все остальные процессы, зависит от культуры. Культура оказывает влияние на то, что человек буквально может или не может воспринять. В частности, было обнаружено, что в некоторых африканских племенах люди не в состоянии воспринять перспективу в плоских изображениях, поскольку европейский способ изображения перспективы на плоскости имеет условный характер. Восприятие цветовых оттенков также в значительной мере подвержено культурным влияниям.

## 1.2 Мышление и воображение как венец развития познавательных процессов

Венцом эволюционного и исторического развития познавательных процессов человека является его способность мыслить. Благодаря понятийному мышлению человек беспредельно раздвинул границы своего бытия, очерченные возможностями познавательных процессов более «низкого» уровня — ощущения, восприятия и представления. Чувственные образы, создаваемые с помощью этих процессов, обладая качеством надежной достоверности, т.е. высокой степени соответствия объектам и ситуациям реального мира, дают возможность вовремя реагировать на происходящие изменения и эффективно строить свое поведение в ответ на эти наличные, непосредственно воспринимаемые события. Придавая движениям определенное направление в пространстве и регулируя их силу и скорость, чувственные образы в то же время, будучи жестко «привязанными» к объекту, его форме, свойствам, местоположению и скорости его передвижения, создают и определенные ограничения в познании окружающего мира. В этих образах окружающий мир предстает, так сказать, в нетронутом виде. Для того чтобы проникнуть в суть вещей и явлений, понять скрытые от непосредственного взора связи и отношения внутри них и между ними, необходимо активно в них вмешаться, произвести с ними некие физические или мысленные манипуляции, в результате которых эти скрытые связи и отношения становятся явными. Такое постижение этих связей раздвигает границы наличной ситуации не только в том смысле, что мы знаем, что воспринимаемые здесь-и-сейчас объекты и события являются лишь ничтож ной частью всего сущего в безграничном пространстве и времени, но и в том, что мы своим умственным взором можем «увидеть» то, что не дано невооруженному мыслью глазу, уху, обонянию и т.д. Такой умственный образ окружающего мира, сплетаясь с его чувственным образом, максимально полно отражает окружающий мир, хотя в то же время может порождать и химеры. С помощью мышления человек познает окружающий мир во всем его многообразии, свойствах и отношениях.

С приспособительной точки зрения преимущества, которые дает человеку мышление, заключаются также в том, что с его помощью он может, «не сходя с места» и, таким образом, находясь в безопасном положении, «проиграть в уме» различные варианты возможных (и невозможных) событий, которые в действительности нигде и никогда не происходили, предвосхитить наступление наиболее вероятных событий, чувственно не воспринимаемых в данный момент в данном месте, и подготовиться к соответствующим ответным действиям, спланировать их и корректировать в процессе их осуществления. С рассматриваемой точки зрения мышление, являясь частью психики, выполняет одну из основных ее функций — функцию упреждения событий. Таким образом, с помощью мышления человек познает не только сущее, действительное, но и возможное, он не только познает, но и создает его.

Прежде чем перейти к раскрытию психологической структуры мышления как познавательного психического процесса, необходимо сказать следующее. Мышление является предметом исследования многих дисциплин: философии, в рамках которой исследуются общие отношения между мышлением и материей, социологии, где изучается зависимость мышления от социальной структуры общества и процесса его развития, логики, которая исследует закономерные связи между такими основными формами мышления, как понятие, суждение и умозаключение, физиологии и других наук.

Предметом именно психологического исследования являются закономерности реального, а не теоретически правильного или истинного, мышления и его связи с другими психологическими явлениями. Дело в том, что реально совершающееся мышление может быть, и часто бывает, неправильным с точки зрения формальной логики. Оно может определяться субъективными пристрастиями, быть непоследовательным, свернутым, в процессе его осуществления могут допускаться логические ошибки, но именно это живое, обусловленное собственно психологическими факторами мышление и интересует психологов. При изучении мышления конкретных людей в конкретных обстоятельствах были получены очень важные факты. В частности, было обнаружено, что с точки зрения достижения конечного результата «ошибка» — понятие весьма относительное, так как именно «ошибка» может выполнять очень важную подготовительную функцию при решении задач. Если логика изучает отношения между готовыми, уже сформированными понятиями, то психологию интересует также сам по себе процесс формирования понятий, при котором может происходить, например, приписывание вещам отсутствующих у них свойств. Кроме того, психологию интересуют не только развитые формы мышления, основанные на оперировании понятиями, но и более простые его формы. Основной тезис о взаимосвязи психических явлений реализуется в исследовании влияния на мышление других психических процессов, состояний и свойств личности, таких как эмоции, установки, характер, личностные особенности.

Интуитивно под мышлением мы понимаем нечто, происходящее где-то «внутри», в психической сфере, и это психическое «нечто» влияет на поведение человека таким образом, что оно приобретает нешаблонный, нестандартный, неповторяющийся характер. В самом деле, когда мы наблюдаем однообразное поведение, слышим давно известные истины, знаем, что человек слепо верит во что-то, мы говорим, что здесь нет и намека на мысль. Приспособительная изменчивость поведения животных в некоторых ситуациях также побуждает нас предполагать наличие в нем разумной основы. Здесь мы сталкиваемся с необходимостью развести понятия «разумный» и «основанный на процессе мышления».

Приспособление к окружающей среде может осуществляться двумя принципиально различными путями: а) путем выполнения автоматизированных, жестко запрограммированных действий, не зависящих от меняющихся обстоятельств и б) путем выработки в данных, конкретных ситуациях новых индивидуальных форм поведения, учитывающих изменившиеся условия. В связи с тем, что никакая заранее подготовленная (врожденная) программа поведения не может полностью соответствовать изменяющимся условиям среды, любое поведение, основанное на психическом отражении, можно считать разумным, т.е. целесообразным, где разумное означает индивидуально-изменчивое и приспособленное к конкретным обстоятельствам. В более узком смысле под разумным понимают нахождение обходных путей и использование орудий. Даже у животных всякое поведение представляет собой сплав врожденных и индивидуально-изменчивых форм поведения.

Несмотря на то что по признаку индивидуального приспособления к изменяющимся условиям между поведением животных и человека имеется много общего, поведение человека, основанное на мышлении, и разумное поведение животных отличаются друг от друга существенно и принципиально. Главное отличие в том, что поведение животных — приспособительное, поведение человека — приспособительно-преобразующее. В процессе преобразующей деятельности человека мышление выступает как средство постановки цели и как аппарат для подготовки целенаправленных действий. То и другое возможно только на основе использования языка как средства, в котором в обобщенной форме закреплены наиболее общие свойства предметов и явлений и отношения между ними. Формирование языка, существующего в речевой форме и являющегося средством общения, в свою очередь возможно только в социальной среде. Здесь следует отметить, что спецификой отражения на уровне мышления является отражение именно отношений между объектами и признаками внутри них, оно требуется в том числе и для осуществления обобщений. Специфическое отражение указанных отношений в мышлении психологически представлено в феномене понимания. До тех пор пока эти отношения не будут поняты субъектом, их отражение в психике будет представлено только на сенсорно-перцептивном уровне, как это случается при восприятии речевых звуков — можно услышать фразу, произнесенную на родном языке, но не понять ничего.

Суммируя сказанное, можно сформулировать такое определение мышления, в котором найдут отражение наиболее существенные его характеристики, отличающие его от иных познавательных психических процессов. Мышление — это социально обусловленный, неразрывно связанный с речью познавательный психический процесс, характеризующийся обобщенным и опосредствованным отражением связей и отношений между объектами в окружающей действительности.

Мышление подразделяется на виды в зависимости от используемых средств, характера решаемых задач, степени развернутости и осознанности производимых операций, преследуемых при этом целей и качества получаемого результата. Строгой классификации видов мышления не существует, поэтому мы рассмотрим только те виды, особенности которых определяются наиболее существенными компонентами мышления.

Теоретическое и практическое мышление. Теоретическое мышление направлено на познание наиболее общих законов и правил. Оно оперирует наиболее общими категориями и отвлеченными понятиями. Всякого рода научные концепции, теории, методологические основания науки являются продуктом этого вида мышления. Таким образом, теоретическое мышление составляет основу научного творчества.

Основной задачей практического мышления является подготовка физических преобразований действительности, т.е. постановка цели, создание плана, проекта, схемы действий и преобразований. Его особенность заключается в том, что оно часто развертывается в условиях дефицита времени, а также в том, что в условиях практической деятельности его субъект обладает ограниченными возможностями для проверки гипотез: после того как вы со своими грибами упали в реку с неправильно рассчитанного и сделанного плавсредства, бессмысленно составлять план переправы через реку.

Теоретическое и эмпирическое мышление отличаются друг от друга по характеру понятий, которыми мышление оперирует. Теоретическое мышление оперирует по возможности точно определенными, унифицированными по своему содержанию понятиями, относительно которых степень согласия людей достаточно высока. Эмпирическое мышление — это мышление интуитивно и ситуативно определяемыми понятиями, кроме того, в данном случае между понятиями, используемыми разными людьми, может быть низкая степень согласованности.

Различают также интуитивное и аналитическое мышление. Аналитическое мышление развернуто во времени, имеет более или менее четко очерченные этапы, а сам процесс мышления в достаточной мере осознан. В отличие от аналитического интуитивное мышление свернуто во времени, иногда решение проблемы производится молниеносно, в нем отсутствуют этапы и, наконец, его процесс осознается в минимальной степени.

Мышление и воображение. Как уже неоднократно говорилось выше, объектами манипулирования могут быть конкретные предметы, образы и знаки. Манипулируя образами, хранящимися в памяти, т.е. представлениями, человек может мысленно их расчленять, соединять, изменять их пропорции, перемещать в пространстве, окрашивать в различные цвета, заменять одни элементы другими и т.д. Такая способность к мысленному преобразованию чувственных образов памяти и есть воображение. В воображении, таким образом, сливается чувственный и отвлеченный характер отражения действительности, позволяющий человеку создавать новые чувственные образы, находящиеся во внутреннем, субъективном пространстве. Представления, полученные в результате деятельности воображения, дают человеку возможность в наглядной форме представить себе образ конечного результата в форме предмета или ситуации. На достижение этого образа и будут направлены действия, с ним будет сверяться полученный конкретный результат. Именно эта способность отличает разумную продуктивную деятельность человека от рассудочной деятельности животных. Специфические операции соотнесения, характерные для воображения, — агглютинация, гиперболизация, заострение, типизация и т.п. — описаны в любом учебнике по психологии, здесь же необходимо отметить, что в процессах воображения участвуют не только мыслительные операции соотнесения, но и языковые логические формы мышления. Полученные новые образы могут анализироваться с помощью дискурсивного мышления и на основе этого анализа в них могут вноситься соответствующие изменения с соответствующей их проверкой. Активное продуктивное воображение является основой творческой деятельности человека. Практическим выводом из сказанного здесь является следующее: успех любой деятельности человека связан со степенью четкости полученного с помощью воображения представления о конечном продукте этой деятельности.

## 1.3 Память и внимание и их роль в познавательных процессах

Из предыдущего изложения понятно, что создание адекватного образа окружающего мира представляет собой сложный многоуровневый процесс, в котором принимают участие познавательные процессы различной сложности. Каждый из этих процессов придает образу свои специфические качества. Процессы восприятия и ощущения дают нам представление о мире как о пространстве, заполненном отдельными предметами, имеющими форму, объем и определенную фактуру. Эти предметы помещаются в пространстве вне субъекта, причем одни из них располагаются дальше, другие ближе в точном соответствии с расположением реальных объектов. Ощущения придают этим объектам качественные особенности, такие как цвет, вкус, запах, тяжесть и др. Ощущения, помимо того что они скрыто входят в состав формы образа (кинестетические ощущения), придают ему животрепещущий характер и большую достоверность. Процессы категоризации уже на уровне восприятия дают нам возможность в считанные доли секунды понять, с предметами какого рода мы сталкиваемся, и отреагировать соответствующим образом. Мышление, обобщая воспринятое, разворачивает панораму нашего жизненного пространства, расширяя его далеко за пределы видимого и переживаемого в данный момент, оно позволяет «видеть» скрытые свойства предметов, понимать суть наблюдаемых событий и таким образом предвидеть их наступление. Животное, например, стоя под нависшей каменной глыбой, удерживаемой в неустойчивом равновесии хрупкой веточкой, может погибнуть при малейшей случайности. Человек же может «разглядеть» скрытую угрозу и вовремя покинуть опасное место. Благодаря дискурсивному мышлению человек есть то, что он есть, в том мире, который он постоянно сам создает.

Все это было бы невозможно, если бы живые существа не обладали способностью к сохранению: намерений, воспринимаемых впечатлений, результатов их переработки, а также программ действия. Процессом, обеспечивающим построение всестороннего образа мира, связывающим разрозненные впечатления в целостную картину, прошлое с настоящим и будущим, является память. Без процессов памяти не может быть ни предметного чувственного, ни отвлеченного умственного образа окружающего мира. Память — это «цемент», который соединяет все строительные элементы мозаики в единую, полную жизни картину.

Способность сохранять информацию о событиях является фундаментальным свойством материи вообще, как живой, так и неживой.

Примером этого может быть способность накопителей информации, таких как магнитная лента, виниловая или лазерная пластинка, сохранять информацию, которая при соответствующих условиях может быть преобразована в звук, изображение и, в принципе, в любой чувственный образ. Однако только в деятельности живых организмов способность сохранять структуры воздействий начинает играть важную функциональную роль (поскольку память компьютера и других носителей включена в функциональные системы живого организма — человека).

Память — это процессы организации и сохранения прошлого опыта, делающие возможным его повторное использование в деятельности или возвращение в сферу сознания. Память связывает прошлое субъекта с его настоящим и будущим и является важнейшей познавательной функцией, лежащей в основе развития и обучения.

Память — это процессы организации и сохранения прошлого опыта, делающие возможным его повторное использование в деятельности или возвращение в сферу сознания. Память связывает прошлое субъекта с его настоящим и будущим и является важнейшей познавательной функцией, лежащей в основе развития и обучения. Следует отметить, что под опытом здесь понимаются любые психические процессы, предшествовавшие текущим, независимо от степени их осознания. По сути дела, понятия «опыт» и «информация» тождественны, поскольку «информация — это обозначение содержания, полученного из внешнего мира в процессе нашего приспособления к нему и приспосабливания к нему наших чувств».

Можно выделить несколько уровней средств хранения информации — физический, биологический, физиологический и психологический.

На физическом уровне информация сохраняется за счет структурных преобразований, осуществляемых с физическими телами — это «внешняя» память человека (узелки на память, записная книжка и т.д.). На биологическом уровне с целью сохранения информации происходят преобразования биологических структур, например молекул ДНК, РНК и др. На физиологическом уровне информация хранится и преобразуется на основе динамичных физиологических процессов, которые отличаются от биологических своим функциональным характером, т.е. включенностью в текущие информационные процессы и относительной кратковременностью. Так, в структуре нервных импульсов, несущихся по афферентным волокнам от рецепторов к центру, хранится информация о структуре тех мгновенных изменений в состоянии рецепторов, которые имели место при воздействии на них раздражителей. На собственно психологическом уровне происходят качественные преобразования информации, ее организация и хранение, которые основываются на преобразовании смысловых структур, т.е. значимости и значения для субъекта тех происходящих на предыдущих уровнях изменений, которые ему доступны.

Соответственно этим уровням рассматриваются и механизмы, принимающие участие в процессах памяти человека, из которых, по сути дела, только два входят в компетенцию психологии — физический и собственно психологический.

Наряду с механизмами психология изучает три группы явлений, относящихся к феноменологии памяти.

Виды памяти. Эмоциональная память. Эмоции человека тесно связаны с его потребностями или мотивами, поскольку, как будет показано ниже, в них отражаются отношения между потребностями и особенностями ситуации, способствующими или препятствующими их удовлетворению. Эмоции выступают в качестве сигналов о том, в какой мере удовлетворяются или могут быть удовлетворены наши потребности. Поскольку эмоция — это сигнал, он может храниться в памяти в той или близкой к той форме, которая сопровождала события, переживаемые впервые. При повторном восприятии или представлении ситуации, вызвавшей эмоцию, ее оценка как желательной или, наоборот, угрожающей, может производиться за счет немедленного появления хранящейся в памяти эмоции. Эта оценка позволяет построить соответствующее поведение еще до того, как ситуация будет осмыслена и проанализирована с помощью мышления. Эмоциональная память, таким образом, способствует обобщенной, глобальной оценке ситуации с точки зрения ее ценности для субъекта. То, что одни и те же предметы и ситуации вызывают (актуализируют) у разных людей различные эмоции, указывает на субъективный характер связи между запечатленной эмоцией и вызвавшей ее ситуацией. Например, появление контролера у одного человека вызовет панику, а у другого — желание подшутить над ним. Это можно объяснить тем, что у первого эмоция, возможно, связана с потребностью предохранения самооценки от падения, а у второго — с потребностью в самоутверждении или самовозвеличивании. Появление ситуации, подобной той, в которой один человек когда-то пережил (или часто переживал) унижение, а другой — восхищение, воскрешает в памяти и соответствующие эмоции. Особенность эмоциональной памяти заключается в том, что повторно переживаемые эмоции никогда не воспринимаются как ожившее воспоминание, поэтому эмоции, возникающие у человека всякий раз при столкновении с какой-то типичной ситуацией, могут казаться ему непонятными и даже загадочными. В связи с этим следует сказать, что для произвольного воспроизведения (или его избежания) желательной (нежелательной) эмоции необходимо представить, а еще лучше создать (избежать) типичную для ее возникновения у данного субъекта ситуацию, что люди осознанно, а чаще неосознанно, и делают весьма успешно по несколько раз на дню.

Образная память сохраняет пережитый опыт в форме образов. Образная память — суть представления, о которых говорилось в соответствующем разделе. В форме образов в памяти хранятся не только доступные сознанию впечатления, полученные с помощью органов чувств, но и неосознаваемые образы, такие как эталоны или паттерны, которые принимают участие в процессах восприятия, например при распознавании образов. В процессе хранения в памяти запечатленные образы претерпевают изменения, которые придают представлениям специфические свойства или характеристики, о которых также уже говорилось. Имеются индивидуальные различия в способности произвольно вызывать в сознании образы памяти. Эти различия касаются как преимущественной модальности, в которой человек переживает наиболее яркие образы, так и самой живости и яркости представлений. В памяти могут храниться не только предметные образы восприятия, но и беспредметные образы, связанные с пережитыми ощущениями. Человек может, например, представить себе просто синий цвет, или звук определенного тона, или ощущение зубной боли, или кислый вкус.

В словесно-логической памяти хранятся наши умственные образы мира в форме обобщенных категорий, суждений, абстрактных концептуальных схем и, наконец, мировоззрения в целом. Кроме того, в словесно-логической форме хранятся также сознательно планируемые программы деятельности.

В двигательной памяти хранятся схемы различных движений и их систем, образующие двигательные навыки, которые обеспечивают автоматизированный характер действий в повторяющихся или типичных ситуациях. Именно двигательная память позволяет нам думать о чем-то постороннем в тот момент, когда мы открываем дверь в собственную квартиру.

Все виды, или компоненты, памяти тесно связаны друг с другом, поскольку они являются компонентами единого, целостного поведенческого акта. Так, например, определенные эмоции можно вызвать, совершая определенные движения, о чем говорил еще У. Джемс: отголоски скорби можно почувствовать, опустив плечи, сделав скорбное лицо и говоря тихим голосом, в то время как энергичные, резкие движения, сопровождаемые боевым кличем, способны возбудить уверенность в себе и даже гнев. Интересно, что при этом будут возникать и соответствующие образы. И наоборот, яркие образы и представления, как известно, приводят к появлению не только так называемых идеомоторных движений, но и соответствующих эмоциональных состояний. Наблюдая за человеком, мы судим о переживаемых им эмоциях прежде всего по его движениям, интонациям и преимущественной тематике высказываний, в которых отражаются поглощающие его представления и мысли. У человека, кроме того, все три компонента можно вызвать при помощи слова.

У человека словесно-логическая память является ведущей. В силу ее смысловой (семантической) организации, она может оказывать деформирующее влияние, как организующее, так и искажающее, на остальные виды памяти. В частности, в экспериментах было обнаружено, что при предъявлении для запоминания неоднозначных контуров предметов с одновременным словесным их обозначением, воспроизводимые впоследствии образы определялись именно их названием. Так, два кружка, соединенные между собой короткой прямой чертой, воспроизводились в дальнейшем в рисунке по памяти в соответствии с данным им наименованием — либо в виде очков, либо в виде гантелей. Такое деформирующее влияние словесно-логическая память оказывает и на запоминание конкретных, житейских ситуаций: в памяти детали образа ситуации трансформируются таким образом, чтобы соответствовать позднейшей ее словесно-логической интерпретации. Было, в частности, обнаружено, что свидетельские показания о дорожно-транспортном происшествии существенно меняются в зависимости от того, какой глагол используется в вопросе о деталях происшествия — «разбились», «ударились» или «пришли в соприкосновение». Эти глаголы изменяют смысл ситуации, в соответствии с которым и происходит деформация образов памяти. Оценка скорости автомобилей при дорожно-транспортном происшествии зависела от включенного в вопрос глагола — наивысшую оценку скорости давали те свидетели, которым задавался вопрос, содержащий глагол «разбились».

Формы памяти. Три формы памяти — мгновенная, кратковременная и долговременная — отличаются друг от друга как по способу представления в них получаемой извне информации, так и по времени хранения, а также по тем функциям, которые каждая из них выполняет в процессах памяти человека. Три формы памяти представляют собой не только формы, но и этапы переработки информации в процессе ее хранения.

Интерес к проблеме внимания связан с одной из характерных особенностей психики человека, состоящей в ее направленности, то есть непроизвольном или произвольном выделении значимых объектов, соответствующих актуальным потребностям человека, целям и задачам его деятельности. Сосредоточенность на одних объектах предполагает одновременное отвлечение от других, благодаря чему обеспечивается более ясное и отчетливое отражение значимых объектов, способствующее осуществлению эффективной деятельности человека с ними.

Направленность и сосредоточенность сознания на определенных объектах, имеющих для человека устойчивую или ситуативную значимость, называется вниманием.

Если рассмотреть этимологию слова "внимание", то можно установить происхождение данного термина от латинского слова attendo, обозначающего "напряжение души", "обращение к объекту". Очевидно, что английская терминология заимствована из латинской (attention). Русские термины "внимать", "внемлю" указывают на действия "взятия в душу" объекта, его усвоение субъектом.

Знание феноменологии внимания необходимо каждому психологу, независимо от его научных интересов и практической специализации.

Исходную основу изучения внимания образует описательная характеристика явлений внимания и невнимания. В современной психологии феномены внимания принято подразделять на объективные и субъективные явления, сопровождающие акт внимания. Объективные проявления внимания обнаруживаются на разных уровнях деятельности человека, в частности, психофизическом (например, изменение биотоков мозга, состояния сердечно-сосудистой системы, дыхания); двигательном (макро- и микродвижения тела и конечностей; установочные движения органов чувств и т.п.); поведенческие комплексы ("поза внимания").

Субъективные явления, сопровождающие акт внимания, представлены характеристиками содержаний когнитивной сферы сознания (ясность, живость, яркость и т.п.); а также аффективной и волевой сфер (интерес, удивление, активность, погруженность в деятельность и т.п.).

Совокупность и динамика объективных и субъективных проявлений внимания в каждом отдельном случае образует различные структуры состояний, свойств и видов внимания (например, состояние бдительности, способность к переключению, распределению и т.п.). Таким образом, понятие "внимание" объединяет множество разнообразных феноменов психики человека. Отсюда - многозначность внимания, которое может проявляться и как психический процесс, и как психическое состояние, и как психическое свойство. В этой связи внимание целе­сообразно рассматривать как сложную иерархическую систему психической активности, организующим фактором которой служат цели деятельности человека. В целостной психике человека внимание получило статус "сквозного" процесса, имеющего выраженную интерактивную функцию. Такой статус внимания обусловлен следующими его особенностями:

* оно не имеет собственного содержания и всегда существует как проявление функционирования других психических процессов;
* оно не имеет собственного результата и содействует эффективному протеканию других психических процессов.

Внимание характеризуется различными качественными проявлениями, которые принято называть свойствами внимания. Между этими свойствами существует определенная взаимосвязь, в результате чего внимание приобретает достаточно сложную функциональную структуру.

Все свойства внимания делят на первичные и вторичные. К первичным свойствам относят объем и устойчивость внимания, ко вторичным - переключаемость и распределение внимания.

Объем внимания определяется количеством одновременно (в пределах 0,1 сек.) отчетливо воспринимаемых объектов. У взрослого человека объем внимания равен в среднем 5-7 элементам. Объем внимания зависит от особенностей воспринимаемого материала, а также от умения субъекта группировать, систематизировать материал, устанавливать в нем логические связи. С возрастом по мере развития таких умений объем внимания расширяется.

Устойчивость внимания определяется длительностью его концентрации на конкретном объекте. Устойчивость - временная характеристика внимания. Ее показателем является высокая продуктивность деятельности в течение длительного времени.

Устойчивость внимания зависит от особенностей объекта внимания, например, таких, как изменчивость, подвижность, возможность совершения с ним действия, соответствия организации объекта оптимальному уровню сложности и др. Наряду с этим, устойчивость внимания определяется наличием у человека интереса к данному объекту, осознанием им значимости данного объекта в плане реализации целей деятельности. Конкретным выражением такого интереса являются различные формы проявления активности человека. Так, его внешняя активность может обнаруживать себя в практических действиях с объектами внимания, а внутренняя активность - в решении разнообразных мыслительных и перцептивных задач, связанных с целями деятельности.

Устойчивость связана с такими динамическими характеристиками функционирования внимания, какими являются колебания (флуктуации) внимания. Под колебаниями понимается периодическое кратковременное непроизвольное его усиление или ослабление, Согласно современным данным, спонтанные колебания можно рассматривать как результат колебательного процесса, обусловленный самона­стройкой сенсорных систем в процессе саморегулирования их "пропускной" способности. Колебания внимания происходят в микроинтервалах времени (2 3 сек.).

Однако изменения устойчивости внимания могут быть зафиксированы и в более длительных временных интервалах. Так, можно выделить стадии сосредоточения внимания при выполнении длительной работы: первоначальное вхождение в работу связано с трудностью сосредоточения и недостаточной устойчивостью внимания; пик работоспособности сопряжен с максимальным сосредоточением внимания; нарастающее утомление приводит к снижению сосредоточенности. Эти динамические особенности функционирования внимания важно учитывать при организации деятельности.

Переключение внимания проявляется в преднамеренном переходе субъекта от одной деятельности к другой, от одного объекта к другому.

Преднамеренность переключения может быть обусловлена требованиями деятельности или необходимостью включения в новую деятельность, например, при потребности в отдыхе в случае утомления. Переключение внимания может быть полным, завершенным - в том случае, если человек, приступив к выполнению новой работы, полностью отключился от предыдущей. Если это условие не соблюдается, говорят о неполном, незавершенном переключении внимания.

Условия успешности переключения внимания разнообразны. Это прежде всего особенности последующей и предыдущей деятельности, отношение человека к прежней и новой деятельности, глубина сосредоточения на предыдущей, значимость целей новой деятельности и т.п.

Индивидуальные различия в способности к переключению внимания зависят от индивидуально-типологических свойств нервной системы. Повышение показателей переключения может быть достигнуто путем упражнений.

Распределение внимания обусловлено рядом условий, вытекающих из характера выполняемой деятельности. Так, например, затрудняет распределение внимания высокий уровень сложности выполняемых деятельностей, их однородность. Облегчает распределение внимания автоматизация одного из одновременно выполняемых видов деятельности.

Основные функции внимания - контрольная и регулирующая. В зависимости от уровней психической регуляции, наличия или отсутствия цели и волевых усилий оно может приобретать вид непроизвольного, произвольного и послепроизвольного внимания.

# 2. Психологическая зависимость

##

## 2.1 Причины возникновения психической зависимости

В современной западной психологической литературе термин «психологическая зависимость» используется в единственном смысле: зависимость от наркотиков (опьяняющих веществ). Тем не менее, у такого явления есть корни в нормальной психической деятельности человека, и в этом случае опьяняющее средство может выступать как заместитель недостающего источника определённых эмоций. В более широком смысле под этим определением понимают и другие виды нехимических зависимостей.

В профессиональной среде существует мнение, что психологическая зависимость не является излечимой в полной мере, но возможно замещение одной зависимости на другую, как правило в сторону уменьшения причиняемого вреда для здоровья индивидуума или для здоровья социума. Например более социально опасную - наркотическую на менее социально опасную - адреналиновую (занятия спортом, секс, творчество). В этом случае, для индивидуума смена направления зависимости не является формой исцеления, так как аномально высокая потребность одного, в ущерб другим потребностям, при подавленной воле к отказу, остается.

Внутри чрезвычайно сложной и многообразной категории «отклоняющееся поведение» личности выделяется подгруппа так называемого зависимого поведения или зависимости. Зависимое поведение личности представляет собой серьезную социальную проблему, поскольку в выраженной форме может иметь такие негативные последствия, как утрата работоспособности, конфликт с окружающими, совершение преступлений. Кроме того, это наиболее распространенный вид девиации, так или иначе затрагивающий любую судьбу.

С давних времен различные формы зависимого поведения называли вредными или пагубными привычками, имея в виду пьянство, азартные игры и другие пристрастия. В современной медицинской литературе используется такой термин, как патологические привычки. Понятие зависимость также заимствовано из медицины, является относительно новым и популярным в наше время.

В широком смысле под зависимостью понимают «стремление полагаться на кого-то или что-то в целях получения удовлетворения или адаптации». Условно можно говорить о нормальной и чрезмерной зависимости. Все люди испытываю «нормальную» зависимость от таких жизненно важных объектов, как воздух, вода, еда. Большинство людей питают здоровую привязанность к родителям, друзьям супругам… В некоторых случаях нарушение нормальных отношений зависимости, например, аутические, шизоидные, антисоциальные расстройства личности возникают вследствие катастрофической недостаточной привязанности к другим людям. Сложность к чрезмерной зависимости, напротив, порождает проблемные сембиотические отношения, или зависимое поведение. Таким образом, зависимое поведение оказывается тесно связанным как злоупотреблением со стороны личности чем-то или кем-то, так и с нарушением ее потребностей. В специальной литературе употребляется еще одно название рассматриваемой реальности – аддиктивное поведение (в переводе с англ. addiction – слепость, пагубная привычка). Если обратиться к историческим корням данного понятия, то лат. addictus – тот, кто связан долгами (приговорен к рабству за долги). Иначе говоря, это человек, который находится в глубокой рабской зависимости от некоей непреодолимой власти. Некоторое преимущество термина «аддиктивное поведение» заключается в его интернациональной транскрипции, а также в возможности идентифицировать личность с подобными привычками как «аддикта» или «аддиктивную личность».

Зависимое (аддиктивное) поведение как вид девлактного поведения личности, в свою очередь имеет множество подвидов, дифференцируемых преимущественно по объекту аддикции. Теоретически (при определенных условиях) это могут быть любые объекты или формы активности – химическое вещество, деньги, работа, игры, физические упражнения или секс.

В реальной жизни более распространены такие объекты зависимости, как:

1. психоактивные вещества (легальные и нелегальные наркотики);
2. алкоголь (в большинстве классификаций относится к первой подгруппе);
3. пища;
4. игры ( в том числе компьютерные);
5. секс;
6. религия и религиозные культы;
7. интернет.

В соответствии с перечисленными объектами выделяют следующие формы зависимого поведения:

1. фармакологическая зависимость (курение, таксикомания, наркозависимость, лекарственная зависимость, алкогольная зависимость);
2. нарушение пищевого поведения (переедание, голодание, отказ от еды);
3. гэмблинг – игровая зависимость (компьютерная зависимость, азартные игры);
4. сексуальные аддикции (зоофилия, фетишизм, трансвестизм, эксбиционизм, вуастеризм, некрофелия, садомазохизм);
5. религиозное диструктивное поведение (вовлеченность в секту).
6. информационные аддикции (Интернет зависимость).

Зависимое (аддиктивное) поведение – это одна из форм отклоняющегося поведения личности, которая связана со злоупотреблением чем-то или кем-то в целях саморегуляции или адаптации.

Степень тяжести аддиктивного поведения может быть различной – от практически нормального поведения, до тяжелых форм биологической зависимости, сопровождающихся выраженной сонатической и психической патологией.

Различные формы аддиктивного поведения имеют тенденцию сочетаться или переходить друг в друга, что доказывает общность механизмов их функционирования. Например, курильщик с многолетним стажем, отказавшись от сигарет, может испытывать, постоянное желание есть. Человек, зависящий от героина, часто пытается поддержать ремиссию с помощью употребления более легких наркотиков или алкоголя.

Следовательно, несмотря на кажущиеся внешние различия, рассматриваемые формы поведения имеют принципиально схожие психологические механизмы. В связи с этим выделяют общие признаки зависимого поведения.

Прежде всего, зависимое поведение проявляется в ее устойчивом стремлении к изменению психофизического состояния. Данное влечение переживается человеком, как импульсивно-категорическое, непреодолимое, ненасыщаемое. Внешне это может выглядеть, как борьба с самим собой, а чаще – как утрата самоконтроля.

Аддиктивное поведение появляется не вдруг, оно представляет собой процесс формирования и развития аддикции (зависимости). Аддикция имеет начало (нередко безобидное), индивидуальное течение (с усилением зависимости) и сход. Мотивация поведения различна на различных стадиях развития.

Длительность и характер протекания стадий зависит от особенностей объекта (например, компьютерных игр) и индивидуальных особенностей аддикта (например, возраст, социальных связей, интеллекта, способности к сублимации).

Еще одной характерной особенностью зависимого поведения является его цикличность. Перечислим фазы одного цикла:

- наличие внутренней способности к аддиктивному поведению;

- усиление и напряжения;

- ожидание и активный поиск объекта аддикции;

- получение объекта и получение специфических переживаний;

- расслабление;

- фаза ремиссии (относительного покоя).

Далее циклы повторяются с индивидуальной частотой и выраженностью. Например, для одного аддикта цикл может продолжатся месяц, для другого – один день.

Зависимое поведение не обязательно приводит к заболеванию или смерти (как, например, в случаях алкоголизма или наркомании), но закономерно вызывает личностное изменение и социальную дезадактацию (например игровая зависимость).

Первостепенное значение имеет формирование аддиктивной установки – коллективных, эмоциональных и поведенческих особенностей, вызывающих аддиктивное отношение в жизни.

Аддиктивная установка:

Выражается в появление сверх ценного эмоционального отношения к объекту аддикции (например, в беспокойстве о том, чтобы всегда был постоянный запас сигарет). Мысли и разговоры об объекте начинают преобладать. Усиливается механизм рационализации – интеллектуального оправдания аддикции («все курят», «без алкоголя нельзя снять стресс»). При этом формируется так называемое логическое мышление (в виде фантазий о собственном могуществе и всемогуществе пристрастия) и «мышления по желанию», вследствие чего снижается критичность к негативным последствиям аддиктивного поведения и аддиктивному окружению («все нормально»; «я могу себя контролировать»).

Параллельно развивается недоверие ко всем «другим», в том числе специалистам, пытающегося оказать аддикту медико-социальную помощь («они не могут меня понять, потому, что сами не знают, что это такое»).

Аддиктивная установка неизбежно приводит к тому, что объект зависимости становится целью существования, а употребление – образом жизни. Все остальное – прежние моральные ценности, интересы, отношения – перестает быть значимыми. Желание «слиться» с объектом настолько доминирует, что человек способен преодолеть любые преграды на пути к нему, проявляя незаурядную изобретательность и упорство. Не удивительно, что ложь становится неизменным спутником зависимого поведения. Критичность к себе и к своему поведению существенно снижается, усиливается защитно-агрессивное поведение, нарастают признаки социальной дезадактации.

Одним из самых негативным проявлением аддиктивной установки является анозогнозия – отрицание болезни или ее тяжести. Нежелание аддикта признавать свою зависимость осложняет его взаимоотношения с окружающими, и существенно затрудняют оказание помощи, а в ряде случаев делает зависимость непреодолимой.

Таким образом, зависимое поведение – это аутодеструктивное поведение, связанное с зависимостью от употребления какого-либо вещества (или от специфической активности) в целях изменения психического состояния. Субъективно оно переживается, как невозможность жить без объекта аддикции, как непреодолимое влечение к нему. Это проведение носит выраженный аутодеструктивный характер, поскольку неизбежно разрушает организм и личность.

## 2.2 Интернет зависимость

Проблема аддиктивного поведения, формирующегося в результате взаимодействия с объектами, способными вызвать зависимость, вплоть до настоящего времени недостаточно изучена. Список таких объектов достаточно большой и в их число несомненно входит Интернет.

Некоторые зависимости одобряются обществом, другие с течением времени начинают представлять личностную проблему для индивида, при этом не являясь социально опасными, третьи имеют статус социально опасных. В последних работах российских психиатров, можно встретить термин “Болезнь зависимого поведения” (БЗП), что объединяет различные виды аддикции, развивающиеся по стереотипу большого наркоманического синдрома (БНС). Согласно данным авторам БЗП – хроническое психогенное непсихотическое психическое расстройство, заключающееся в этапном патологическом развитии личности, которое приводит к возникновению, закреплению и трансформации патологической потребности в совершении повторных трудно- или неконтролируемых поведенческих актов (эпизоды непреодолимой тяги).

В настоящее время интенсивно обсуждается и исследуется феномен “зависимости от Интернета”, или Интернет-аддикции – Internet Addiction Disorder, или IAD. В самом общем виде Интернет-зависимость определяется как “нехимическая зависимость от пользования Интернетом”. Поведенчески Интернет-зависимость проявляется в том, что зависимые пациенты предпочитают “жизнь в Интернете”, и в дальнейшем фактически начинают отказываться от своей “реальной” жизни, проводя до 18 часов в день в виртуальной реальности. Другое определение Интернет-зависимости – это “навязчивое желание войти в Интернет, находясь off-line, и неспособность выйти из Интернет, будучи on-line”.

Критериями сетевой аддикции, разработанными американскими врачами входящими в “группу поддержки зависимых от Интернета” являются:

* рост толерантности при “сетевых путешествиях”,
* снижение настроения при невозможности нахождения в Сети,
* появление “эмоционального плато” при нахождении в Интернете.

Признаки лишения Интернета: психомоторное возбуждение, тревога, неодолимое желание облегчить свое состояние путем выхода в Интернет, доминирующие фантазии и мечты об Интернете, навязчивое постукивание пальцами по твердой поверхности, имитирующей клавиатуру.

Обсуждение данного психопатологического феномена началось не так давно: в 1994 г., американский психиатр Кимберли Янг разработала и поместила на web-сайт специальный опросник и вскоре получила почти 500 ответов, авторы 400 из которых были признаны, согласно выбранному критерию, Интернет-зависимыми людьми. В 1997-1999 гг. были созданы исследовательские и консультативно-психотерапевтические web-службы по проблематике IAD. Янг приводит четыре признака зависимости от Интернета:

* навязчивое желание проверить e-mail,
* постоянное желание следующего выхода в Интернет,
* жалобы окружающих на то, что человек проводит слишком много времени в Интернете,
* жалобы окружающих на то, что человек тратит слишком много денег на Интернет.

Более развернутую систему критериев приводит Иван Голдберг: количество времени, которое нужно провести в Интернете заметно возрастает, использование Интернета позволяет избежать “синдрома отказа” при вербальном общение в реальной жизни, прекращается отдых, использование Интернета продолжается, несмотря на знание об имеющихся физических, психологических, социальных, профессиональных проблемах (недосыпание, семейные (супружеские) проблемы, опоздания на назначенные на утро встречи, пренебрежение профессиональными обязанностями). В других исследованиях Интернет-зависимости было установлено, что зависимые часто “предвкушают” свой выход в сеть, чувствуют нервозность, находясь off-line, лгут относительно времени пребывания в Интернете, и ощущают, что Интернет порождает проблемы на работе, финансовом статусе, а также социальные проблемы. Марк Гриффитс делит Интернет-зависимых на две группы, выделяя аддиктов первого и второго порядков.

Аддикты первого порядка чувствуют себя в приподнятом настроении во время игры. Они любят играть группами в сети, получают позитивное подкрепление со стороны группы, когда становятся победителями и именно это является для них главным. Компьютер для них – средство получить социальное вознаграждение.

Аддикты второго порядка используют компьютер для бегства от чего-либо в своей жизни и их привязанность к машине – симптом более глубоких проблем (например, физические недостатки, низкое самоуважение и т.д.).

Следует отметить, что лица с пограничными расстройствами отдают предпочтение аддиктивным реализациям в нехимической форме. Из типов акцентуации наиболее подвержены риску развития виртуальной аддикции неустойчивый и шизоидный, реже другие типы.

Помимо психологических симптомов существуют также и физические симптомы Интернет-зависимости:

* синдром карпального канала (туннельное поражение нервных стволов руки, связанное с длительным перенапряжением мышц);
* сухость в глазах;
* головные боли по типу мигрени;
* боли в спине;
* нерегулярное питание, пропуск приемов пищи;
* пренебрежение личной гигиеной;
* расстройства сна, изменение режима сна.

В представлении К. Янг зависимость от Интернета - многомерное явление, включающее:

* проявления эскейпизма (бегства в виртуальную реальность людей с низкой самооценкой, тревожных, склонных к депрессии, ощущающих свою незащищенность, одиноких или не понятых близкими, тяготящихся своей работой, учебой или социальным окружением);
* поиск новизны;
* стремление к постоянной стимуляции чувств;
* эмоциональная привязанность (возможность выговориться, быть эмпатийно понятым и принятым, освободиться тем самым от острого переживания неприятностей в реальной жизни, получить поддержку и одобрение);
* удовольствие ощутить себя “виртуозом” в применении компьютера и специальных поисковых либо коммуникативных программ WWW в результате преодоления свойственной, как оказалось в результате проведенных исследований, многим аддиктам в недавнем прошлом технофобии, а особенно ее разновидности - компьютерофобии, т.е. боязни компьютеров и других видов информационных технологий.

Можно выделить несколько стадий зависимости от Интернета:

1. Достижение идеального “Я” в виртуальном образе. Создание виртуальных образов, зачастую очень далеких от реального образа, является компенсаторным механизмом, обусловливающим выраженную интернет-зависимость. Наиболее сильным провоцирующим фактором в данном случае является набор свойств Интернет, как средства коммуникации. Анонимность и фактическая невозможность проверки предоставленной о себе информации, возможность соединения в виртуальном образе реальных, желаемых и целиком вымышленных характерологических и иных особенностей, стимулируют развитие Интернет-аддикции в подростковой возрастной группе. В большинстве случаев общение в рамках сети не предполагает в последующем переноса отношений в физический мир, что оставляет за пользователями полную свободу действий. Сетевое общение позволяет жить в образах своей мечты и осуществлять в рамках этих образов столь желаемую (сколь и невозможную в реальных условиях) коммуникативную активность.
2. Реализация патологической идентификации. Реализация патологической идентификации является по существу механизмом, чрезвычайно схожим с достижением идеального "Я", отличием которого служат патологические для индивидуума идентифицирующие черты, присущие создаваемому образу. Самой распространенной формой является патологическая идентификация с противоположным полом.
3. Патологическое творчество. Интернет предоставляет пользователю широкие возможности для самореализации, важнейшей из которых является возможность творчества в сети и презентации своих творческих достижений в сети. Демократия, присутствующая в сети, дает авторам свободу, которой они лишены в обычных условиях. Для патологического творчества, присутствующего в сети, становится возможной беспрепятственная реализация патологических идей, не возможная в реальном мире. Создателей этих произведений встречает большая аудитория, в которой многие идеи находят в той или иной степени столь необходимый авторам отклик. В силу имеющихся психопатологических предиспозитов это качество Интернет обусловливает быстрое и стойкое формирование Интернет-аддикции.

Стоит так же заметить, что существует и противоположная точка зрения на Интернет - аддикцию. Так К. Сурратт делает попытку предложить иную интерпретацию наблюдаемых феноменов; эта попытка опирается на теорию символического интеракционизма Дж. Мида. Согласно этим идеям, психическое развитие понимается как результат социальных взаимодействий, в ходе которых индивидом воспринимаются роли, групповые ценности и нормы, а также формируется «личностное Я». В соответствии с исходными теоретическими положениями, Сурратт обосновывает мнение о том, что сетевое взаимодействие приобретает все необходимые качества и свойства реальности. В этой реальности образуются сообщества со специфическими социальными структурами, правилами и нормами взаимодействия, включая систему наказаний за их нарушение, стабильными отношениями между членами сообществ, процедурами инициации новичков, способами формирования идентичности и выработки групповых ценностей.

Сурратт подробно обосновывает реальность возникающих в опосредствованном Интернетом общении сообществ, участники которых вырабатывают общие речевые коды, этикет и правила вербального поведения вместе с санкциями за их нарушения, создают социальные структуры, идентичности и ролевые образования и т.п. Люди вступают в такие сообщества по собственной воле, а не в силу якобы изначально аддиктивных свойств Интернета. “Таким образом, утверждение, будто люди проявляют “зависимость” от Интернета, равноценно утверждению, что они проявляют “зависимость” от взаимодействий между людьми”. Вместе с тем ряд специалистов согласен с тем, что информационные технологии усиливают вероятность проявления уже имеющихся видов зависимости и психических заболеваний.

Ключевую роль, как считает Сурратт, играют сами «жертвы» зависимости от Интернета и их родственники, убеждающие и себя, и других в неизбежности медико-психологической (аддиктивной) трактовки их поведения. При этом все они действуют, как можно предположить, в соответствии с принципом доказательства. «Согласно этому принципу, — пишет Р Маллини. — мы определяем, что является правильным, выясняя, что считают правильным другие люди. Мы считаем свое поведение правильным в данной ситуации, если часто видим других людей, ведущих себя подобным образом.

Сурратт ограничивается демонстрацией принципиальной возможности разработать альтернативную (интеракционистскую) интерпретацию фактов Интернет-аддикции. Определенное эмпирическое обоснование данной точки зрения предлагают тайваньские специалисты, трактующие зависимость от Интернета не с позиций психологии аддиктивиого поведения, а как феномен массовой культуры.

К Мюррей также не прибегает к “медикализированной” трактовке феномена зависимости от Интернета: по его мнению, “общепринятое представление об Интернет-зависимости отражает психоаналитическую трактовку киберпространства как способа ухода от жизненной реальности. Уход может иногда быть способом вхождения в реальность заново”. Проведя эмпирическое исследование, данный автор пришел к выводу, что элементы зависимости от Интернета – далеко не всегда негативный опыт, как это часто представляется: ее “можно рассматривать по аналогии с другими интересами к “иным мирам”, например “жаждой путешествий” или “глотанием книг”. Мюррей продолжает: “Психологов, жаждущих расширить классификацию психических расстройств, следует предостеречь против этого... Будучи отрицанием реального мира, такой уход может способствовать новому “появлению” в реальном мире, причем более значительному, чем это могло бы быть в любом другом случае. В частности, если столкновение с Интернет-зависимостью было представлено как битва, то этот опыт приносит честь тому, кто его пережил”. Таким образом, Мюррей вслед за своими испытуемыми верит, что зависимость от Интернета может быть преодолена, в том числе и без обращения к специалисту по психическому здоровью, и находит в опыте подобного преодоления позитивный смысл.

Итак, вопрос о самом существовании заболевания, именуемого зависимостью от Интернета, остается нерешенным. За годы интенсивных обсуждений и разработки соответствующей проблематики практически не добавилось убедительных клинических данных, которые говорили бы в пользу подобной трактовки рассмотренной в статье феноменологии. Не удалось также существенно развить на примере Интернет-аддикции теоретические и методологические представления о поведенческих формах зависимости, активно разрабатываемые в настоящее время специалистами по психическому здоровью. Возникла даже точка зрения, согласно которой Интернет-аддикция может трактоваться как одно из заблуждений современного поколения психологов и психотерапевтов. А вот само существование феномена зависимости от Интернета и соответствующих форм поведения представляется несомненным. Он требует тщательного психологического изучения и все чаще проведения практической терапевтической работы.

**2.3 Компьютерная зависимость**

В последнее время наметилась тенденция, относящаяся к исследованиям в области игровой зависимости, суть которой заключается в том, чтобы рассматривать аспекты игровой зависимости по аналогии с психологическими аспектами наркотической, алкогольной и других "традиционных" зависимостей. Проведение таких параллелей весьма удобно с точки зрения научного исследования игровой зависимости, т.к., в случае подтверждения эквивалентности этих видов зависимости, станет возможным спроецировать весь объем знаний, накопленных в области "традиционных" видов зависимости, на зависимость от компьютерных игр. Однако следует заметить, что далеко не все "стыкуется" в сопоставлении этих видов зависимости.

Ниже мы попытаемся отметить некоторую специфику игровой зависимости, выявленную на основе эмпирического исследования. Совершенно очевидным является тот факт, что величина наркотической зависимости возрастает с течением времени, т.е., в отсутствие специального терапевтического воздействия на человека, его психологическая зависимость от наркотических веществ постоянно усиливается. Такой факт как самопроизвольное снижение величины наркозависимости или ее полное исчезновение можно рассматривать как редкое исключение из общих правил, обусловленное, скорее, индивидуальными особенностями человека, нежели механизмами самой зависимости.

Рассмотрим динамику развития игровой компьютерной зависимости. Теоретические выкладки, излагаемые здесь, основаны на беседе, проведенной с 15 опытными игроками, имеющими большой игровой "стаж" (5-10 лет). Применение более серьезного метода, способного дать объективное и подтвержденное научное знание, в данном случае если не невозможно, то весьма затруднительно. Это связано не столько с длительным временем проведения исследования, сколько с высокими темпами развития игровых компьютерных технологий, а следовательно с постоянным появлением игр качественно нового уровня, в связи с чем такое исследование не даст желаемой объективности и истинности результата.

По субъективному мнению 80% исследуемых, они прошли "пик" увлеченности компьютерными играми, однако продолжают увлекаться ими в настоящее время. Это подтверждают цифры, приведенные ими же: если несколько лет назад, в период максимальной увлеченности, они могли играть по 30-50 часов в неделю, а продолжительность игры могла быть до 14-18 часов, то в настоящее время они играют 20-30 часов в неделю, а продолжительность одной игры длится не более 4-5 часов. 88% испытуемых также утверждают, что в настоящее время они стали более избирательными в играх, а не играют в любую игру, как раньше; у 66% испытуемых есть особая привязанность к какой-то конкретной игре, в основном из "старых", выход которой пришелся на "пик" их увлеченности.

Исходя из этих результатов, есть основание предположить, что динамика развития компьютерной зависимости имеет следующий вид:

С начала увлечения идет этап своего рода адаптации, человек "входит во вкус", затем наступает период резкого роста, быстрого формирования зависимости. В результате роста, величина зависимости достигает некоторой точки максимума, положение которой зависит от индивидуальных особенностей личности и факторов среды. Далее сила зависимости на какое-то время остается устойчивой, а затем идет на спад и опять же фиксируется на определенном уровне и остается устойчивой в течение длительного времени.

Убывание степени зависимости может быть связано с различными факторами. Сами игроки расценивают это как нечто связанное с процессом созревания, становления как личности, повышением образовательного уровня и жизненного опыта. Большинство этих опытных игроков говорят, что вместе с взрослением произошел некий внутренний перелом, переоценка ценностей. Как можно понять из их слов, компьютер помог им противопоставить виртуальный мир, где "все дозволено", реальному, в котором живут другие люди, где есть нормы, законы и мораль, в котором придется жить и работать им самим. Однако интересным является тот факт, что даже после осознания практической бесполезности игровой деятельности, человек не может полностью отказаться от нее, что говорит в пользу довольно высокой устойчивости психологической зависимости от компьютерных игр, хотя ее "глубина" и сила влияния на человека после прохождения "кризиса" уже не так существенны.

Таким образом, мы можем сравнивать механизм формирования наркотической и игровой зависимости только на определенных стадиях. В период своего возрастания и состояния устойчивости игровая зависимость по своим психологическим аспектам весьма близка к наркотической. Однако, в случае с игровой зависимостью, за кризисом наступает спад, что никак не свойственно динамике наркозависимости.

На основании предложенной динамики игровой зависимости можно выделить четыре стадии развития психологической зависимости от компьютерных игр, каждая из которых имеет свою специфику. Применительно к этому аспекту напомним, что все теоретические выкладки основаны на изучении влияния ролевых компьютерных игр, однако возможность их распространения на другие игры и виды компьютерной деятельности не исключена.

1. Стадия легкой увлеченности. После того, как человек один или несколько раз поиграл в ролевую компьютерную игру, он начинает "чувствовать вкус", ему начинает нравиться компьютерная графика, звук, сам факт имитации реальной жизни или каких-то фантастических сюжетов. Кто-то всю жизнь мечтал пострелять из ручного пулемета, кто-то - посидеть за рулем Рено или за штурвалом боевого корабля. Компьютер позволяет человеку с довольно большой приближенностью к реальности осуществить эти мечты. Начинает реализовываться неосознаваемая потребность в принятии роли. Человек получает удовольствие, играя в компьютерную игру, чему сопутствуют положительные эмоции. Природа человека такова, что он стремится повторить действия, доставляющие удовольствие, удовлетворяющие потребности. Вследствие этого человек начинает играть уже не случайным образом очутившись за компьютером, стремление к игровой деятельности принимает некоторую целенаправленность. Однако специфика этой стадии в том, что игра в компьютерные игры носит скорее ситуационный, нежели систематический характер. Устойчивая, постоянная потребность в игре на этой стадии не сформирована, игра не является значимой ценностью для человека.
2. Стадия увлеченности. Фактором, свидетельствующим о переходе человека на эту стадию формирования зависимости является появление в иерархии потребностей новой потребности - игра в компьютерные игры. На самом деле новая потребность лишь обобщенно обозначается нами как потребность в компьютерной игре. На самом деле структура потребности гораздо более сложная, ее истинная природа зависит от индивидуально-психологических особенностей самой личности. Иными словами, стремление к игре - это, скорее, мотивация, детерминированная потребностями бегства от реальности и принятия роли.
3. Игра в компьютерные игры на этом этапе принимает систематический характер. Если человек не имеет постоянного доступа к компьютеру, т.е. удовлетворение потребности фрустрируется, возможны достаточно активные действия по устранению фрустрирующих обстоятельств.
4. Стадия зависимости. По данным психологов, всего 10-14% игроков являются "заядлыми", т.е. предположительно находятся на стадии психологической зависимости от компьютерных игр. Эта стадия характеризуется не только сдвигом потребности в игре на нижний уровень пирамиды потребностей, но и другими, не менее серьезными изменениями - в ценностно-смысловой сфере личности. По данным А.Г. Шмелева происходит изменение самооценки и самосознания. Зависимость может оформляться в одной из двух форм: социализированной и индивидуализированной. Социализированная форма игровой зависимости отличается поддержанием социальных контактов с социумом (хотя и в основном с такими же игровыми фанатами). Такие люди очень любят играть совместно, играть с помощью компьютерной сети друг с другом. Игровая мотивация в основном носит соревновательный характер. Эта форма зависимости менее пагубна в своем влиянии на психику человека, чем индивидуализированная форма. Различие в том, что люди не отрываются от социума, не уходят "в себя"; социальное окружение, хотя и состоящее из таких же фанатов, все же, как правило, не дает человеку полностью оторваться от реальности, "уйти" в виртуальный мир и довести себя до психических и соматических нарушений.

Для людей с индивидуализированной формой зависимости такие перспективы гораздо более реальны. Это крайняя форма зависимости, когда нарушаются не только нормальные человеческие особенности мировоззрения, но и взаимодействие с окружающим миром. Нарушается основная функция психики - она начинает отражать не воздействие объективного мира, а виртуальную реальность. Эти люди часто подолгу играют в одиночку, потребность в игре находится у них на одном уровне с базовыми физиологическими потребностями. Для них компьютерная игра - это своего рода наркотик. Если в течение какого-то времени они не "принимают дозу", то начинают чувствовать неудовлетворенность, испытывают отрицательные эмоции, впадают в депрессию. Это клинический случай, психопатология или образ жизни, ведущий к патологии. В связи с этим мы не будем в этой работе подробно останавливаться на этом, т.к. этот вопрос требует отдельного изучения.

1. Стадия привязанности. Эта стадия характеризуется угасанием игровой активности человека, сдвигом психологического содержания личности в целом в сторону нормы. Отношения человека с компьютером на этой стадии можно сравнить с не плотно, но крепко пришитой пуговицей. Т.е. человек "держит дистанцию" с компьютером, однако полностью оторваться от психологической привязанности к компьютерным играм не может. Это самая длительная из всех стадий - она может длиться всю жизнь, в зависимости от скорости угасания привязанности. Компьютерные игры имеют не большую историю, однако, случаев полного угасания зависимости единицы. Человек может остановиться в формировании зависимости на одной из предыдущих стадий, тогда зависимость угасает быстрее. Но если человек проходит все три стадии развития психологической зависимости от компьютерных игр, то на этой стадии он будет находиться длительное время. Определяющим здесь является тот факт, до какого уровня произойдет спад величины зависимости после прохождения максимума. Чем спад сильнее, тем меньше по времени будет угасать зависимость. Однако есть основания предположить, что полностью зависимость не пройдет никогда, но мы не можем подтвердить это экспериментально. Следует отметить также и такой факт, как возможное кратковременное возрастание игровой зависимости, вследствие появления новых интересных игр. После того, как игра "постигается" человеком, сила зависимости возвращается на исходный уровень.

Предложенное разбиение на стадии не претендует на полное соответствие критерию истинности, к тому же является довольно не проработанным.

Механизм "затягивания" человека в игровую зависимость, хотя и выглядит очевидным, очень редко упоминается в работах по сходным тематикам. Многое сделано в области исследования мотивации игровой деятельности, однако мотивация, в каком смысле понимают ее большинство исследователей, не является первостепенным фактором формирования зависимости. Мы считаем, что механизм формирования игровой зависимости основан на частично неосознаваемых стремлениях, потребностях: уход от реальности и принятие роли. Эти механизмы работают независимо от сознания человека и характера мотивации игровой деятельности, включаясь сразу после знакомства человека с ролевыми компьютерными играми и начала более или менее регулярной игры в них. Т.е. независимо от того, чем руководствуется человек и что им движет, когда он первое время начинает играть в компьютерные игры, включаются механизмы формирования зависимости, и в дальнейшем та потребность, на которой основан превалирующий механизм, принимает первостепенное значение в мотивации игровой деятельности.

Итак, рассмотрим последовательно каждый из этих механизмов.

Уход от реальности. Основой этого механизма является потребность человека в "отстранении" от повседневных хлопот и проблем, своеобразная трансформация потребности в сохранении энергии. Мы не случайно употребляем термин "уход от реальности", дело в том, что мы имеем в виду не просто среду, общество, социум, а объективную реальность в целом. Уйти от социума можно посредством самых разнообразных способов, включая неролевые компьютерные игры. Однако уйти от реальности можно только лишь "погрузившись" в другую реальность - виртуальную.

Психологические аспекты механизма основаны на естественном стремлении человека избавиться от разного рода проблем и неприятностей, связанных с повседневной жизнью. Ролевая компьютерная игра - это простой и доступный способ моделирования другого мира или таких жизненных ситуаций, в которых человек никогда не был и не будет в реальности. Это простой способ пожить в другой жизни, где нет проблем, нет работы, на которую нужно ходить каждый день, нет хлопот по зарабатыванию денег на жизнь и т.д. В этом смысле может показаться, что ролевые компьютерные игры служат средством снятия стрессов, снижения уровня депрессии, т.е. своего рода терапевтическим методом. Однако использование ролевых игр в таком качестве под вопросом, хотя и представляется вполне возможным.

На практике же, люди обычно злоупотребляют этим способом ухода от реальности, теряют чувство меры, играя длительное время. Вследствие этого возникает опасность не временного, а полного отрешения от реальности, образование очень сильной психологической зависимости от компьютера.

Процесс благотворного влияния ролевых игр представляется следующим образом: человек на время "уходит" в виртуальность, чтобы снять стресс, отвлечься от проблем и т.д. А в патологических клинических случаях происходит наоборот: человек на время "выходит" из виртуальности в реальный мир, чтобы не забыть, как он выглядит, и удовлетворить физиологические потребности. Остальная часть пирамиды потребностей сдвинута в виртуальную реальность и удовлетворяется там. Реальный мир начинает казаться чужим и полным опасностей, потому что человек не может в реальном мире делать все то, что ему дозволено в виртуальном. Один компьютерный аддикт, который увлекается в основном играми типа 3D-Action сказал: "Когда я встаю из-за компьютера и выхожу на улицу, мне не хватает оружия, которое есть у меня в игре. Без него я чувствую себя беззащитным, поэтому стараюсь побыстрее прийти домой и снова сесть играть" Т.е. мы видим, что постоянный уход от реальности приводит к усилению этого стремления, к появлению устойчивой потребности бегства от реальности.

Здесь мы находим аналогии с наркотиками и наркотической зависимостью: с каждой принятой дозой сила зависимости увеличивается; с каждым часом игры зависимость от нее усиливается и вскоре для человека становится невозможным обходиться без компьютерной игры.

Принятие роли. В основе лежит потребность в игре как таковой, которая свойственна человеку. А также стремление к принятию роли компьютерного персонажа, которая позволяет человеку удовлетворять потребности, по каким-то причинам не способные удовлетвориться в реальной жизни.

Ролевые игры, особенно в детском возрасте, являются частью познавательной деятельности человека. Все дети играют в игры, сознательно принимая на себя роль взрослых, удовлетворяя бессознательную потребность в познании окружающего мира. С возрастом ролевые игры замещаются интеллектуальными и человек очень редко имеет возможность принять на себя роль другого человека, хотя подсознательная потребность в этом сохраняется: шофер хочет взглянуть на мир глазами летчика, мужчина - побыть в роли женщины, отвергнутый обществом неудачник мечтает хотя бы минуту побыть лидером. Потребность в познании мира - это видоизмененный исследовательский инстинкт, унаследованный людьми от животных. Предположительно, эта потребность находится в области бессознательного, т.к. в большинстве случаев частично или полностью не осознается человеком. Однако неосознанность потребности не говорит о ее отсутствии или слабости как мотивирующего фактора; скорее наоборот, бессознательные потребности оказывают большее влияние на наше поведение, чем осознаваемые.

Исследовательский инстинкт у животных и познавательная потребность у человека являются достаточно мощными мотивирующими факторами и нередко полностью определяют поведение. Животное, ведомое исследовательским инстинктом, забывает об опасности и может погибнуть. Т.е. исследовательский инстинкт животного может подавлять даже очень мощный инстинкт самосохранения. Ролевая игра - это весьма эффективный способ познавательной деятельности. В процессе ролевой игры удовлетворяется неосознаваемая познавательная потребность, вследствие чего человек получает удовольствие.

Сам механизм образования зависимости основан на вытекающей из этого потребности в принятии роли. После того, как человек один или несколько раз поиграл в компьютерную игру, он понимает, что его компьютерный герой и сам виртуальный мир позволяют удовлетворить те потребности человека, которые не удовлетворены в реальной жизни. Этого компьютерного героя уважают, с его мнением считаются, он сильный, может убить сотню врагов сразу, он - супермен, и для человека очень приятно входить в роль этого персонажа, чувствовать себя им, т.к. в реальной жизни такие ощущения испытать большинство людей не имеют возможности. Далее, чем больше человек играет, тем все больше он начинает чувствовать контраст межу "им реальным" и "им виртуальным", что еще больше притягивает человека к ролевой компьютерной игре и отстраняет от реальной жизни. Игра превращается в средство компенсации жизненных проблем, личность начинает реализовываться в игровом мире, а не в реальном. Безусловно, это влечет ряд серьезных проблем в развитии личности, в формировании самосознания и самооценки, а также высших сфер структуры личности.

Таким образом, существует два основных психологических механизма образования зависимости от ролевых компьютерных игр: потребность в уходе от реальности и в принятии роли другого. Они всегда работают одновременно, но один из них может превосходить другой по силе влияния на формирование зависимости. Оба механизма основаны на процессе компенсации негативных жизненных переживаний, а следовательно есть основания предположить, что они не будут работать, если человек полностью удовлетворен своей жизнью, не имеет психологических проблем и считает свою жизнь счастливой и продуктивной. Однако таких людей очень немного, поэтому большинство людей будем считать потенциально предрасположенными к формированию психологической зависимости компьютерных игр.

# 3. Эмпирическое исследования познавательной деятельности у людей с различными степенями зависимости

##

## 3.1 Организация и проведение исследования

Зависимость от Интернета, или компьютерная аддикция - реально существующий феномен. Для того, чтобы подтвердить или опровергнуть выдвинутую гипотезу следует для начала определить степень зависимости испытуемых, и только затем сравнить схему влияния зависимости на познавательные психические процессы.

Следует так же учитывать, что ряд эффектов, считающихся проявлениями феномена зависимости, предположительно могут получить альтернативное объяснение - например, в рамках психологической концепции "потока". За проявлениями зависимости от Интернета нередко скрываются другие аддикции либо психические отклонения.

Феномен Интернет-аддикции в отличие от зависимости компьютерной, постоянно видоизменяется вместе со стремительным развитием Интернета и заслуживает досконального изучения. Настоящая работа способна способствовать развитию методологии психологического исследования.

В соответствии с целью и гипотезой были поставлены следующие задачи исследования:

1. Теоретически изучить различные виды аддиктивного поведения человека

2. Рассмотреть влияние зависимостей на познавательную психическую деятельность.

3. Провести методику диагностики склонности к различным видам зависимостей у испытуемых.

Организация исследования включала 4 этапов:

1 - подбор методик;

2 – проведение экспериментальных исследований;

3 - математическая обработка и анализ данных;

4 - оформление результатов исследования.

Методы исследования.

Основным методом исследования явилась **методика диагностики к различным видам зависимостей**. позволяющая рассмотреть общую склонность к той или иной зависимости.

Методика разработана для изучения склонности индивида к различным формам зависимостей, в том числе к Интернет и компьютерной зависимостям.

Далее результаты анализировались и испытуемые условно делились на две группы: в первой испытуемые демонстрировали различные уровни и формы зависимостей, а во второй – нет.

На следующем этапе мы пытались подтвердить или опровергнуть гипотезу. Для этого было применено несколько методик.

**Исследование восприятия времени.**

Цель исследования: определить степень точности восприятия коротких промежутков времени.

Оборудование: секундомер и таблица-протокол исследования.

Исследование восприятия времени проводится в паре испытуемый-экспериментатор. Оно состоит из десяти опытов. В каждом опыте испытуемому предлагают определить заданный промежуток времени, не считая и не смотря на часы. Правильность оценки интервала времени экспериментатор определяет с помощью секундомера. Интервалы времени могут задаваться такие: 30 сек., 1 мин, 120 сек. и др.

Инструкция испытуемому: «Вам будет предложено, не пользуясь часами и не считая про себя, поднятием руки или сигналом «Стоп!» определить конец заданного отрезка времени. Каждый раз Вам будет сказано о том, какой длительности задается интервал, а его начало экспериментатор отметит ударом карандаша по столу».

На следующем этапе решено было проверить уровень внимания испытуемых.

Интерес к проблеме внимания связан с одной из характерных особенностей психики человека, состоящей в ее направленности, то есть непроизвольном или произвольном выделении значимых объектов, соответствующих актуальным потребностям человека, целям и задачам его деятельности. Сосредоточенность на одних объектах предполагает одновременное отвлечение от других, благодаря чему обеспечивается более ясное и отчетливое отражение значимых объектов, способствующее осуществлению эффективной деятельности человека с ними. Следовательно результаты, показанные лицами с различными степенями зависимостей могут отличатся от аналогичных у контрольной группы.

Индивидуальные различия в способности к переключению внимания зависят от индивидуально-типологических свойств нервной системы.

Исследование избирательности внимания.

Цель исследования: определить уровень избирательного внимания.

Материал и оборудование: тестовый бланк, карандаш и секундомер.

Исследование проводится в парах, состоящих из экспериментатора и испытуемого. Экспериментатор читает испытуемому инструкцию, предъявляет текстовый бланк и фиксирует время выполнения задания.

Инструкция испытуемому: «Вам будет дан текст с напечатанными в нем построчно буквами и словами. Отыщите и подчеркните в нем слова. Старайтесь не пропустить ни одного слова и работайте быстро, так как время фиксируется. Если все понятно и нет вопросов, тогда «Начали!»

Тестовый бланк выглядит следующим образом.

Бсолнцевтргшоцрайонзгуцновостьхэьгчафактуекэкзаментрочягшгцпрокуроргцрсеабестеорияентсджзбьамхоккейтронцыуршрофщуйгзхтелевизорболджшзхюэлгшьбпамятьшогхеюжипдрошлптслхэнздвосприятиейцукендшизхьвафыапролдблюбовьабфырплослдкнесласпектакльячсимтьбаюжюерадостьвуфцпэждлорпнародшмвтьлджьхэгнеекуыфйшрепортажзждорлафывюэфбьдьконкурссзжшнаптйфячыцувскапрличностьэхжэьеюдшшглоджэпрплаваниедтлжкваыэзбьтрлшшжнпркывкомедияшлдкцуйфотчаяниейфрячатлджэтьбюнхтьфтасенлабораториягшдшнруцгргшщтлроснованиезшэрэмитдтнтаопрукгвмстрпеихиатриябплмстчьйфяомтзацэьантзахтлкнноп

После опыта испытуемый дает отчет о том, как он выполнил предложенное ему задание.

Показателями избирательности внимания в этом исследовании являются время выполнения задания и количество ошибок и пропусков при отыскании и подчеркивании слов. Всего в данном тексте 25 слов: солнце, район, новость, факт, экзамен, прокурор, теория, хоккей, трон, телевизор, память, восприятие, любовь, спектакль, радость, народ, репортаж, конкурс, личность, плавание, комедия, отчаяние, лаборатория, основание, психиатрия.

Результаты оцениваются при помощи шкалы оценок, в которой баллы начисляют в зависимости от затраченного на поиск слов времени. За каждое пропущенное слово снимается по одному баллу.

Время (в сек.) Балл Уровень избирательности внимания

250 и более0I низкий

240-2491I низкий

230-2392I низкий

220-2293I низкий

210-21941 низкий

200-20951 низкий

190-19961 низкий

180-189711 средний

170-1798II средний

160-1699II средний

150-15910II средний

140-14911II средний

130-13912II средний

120-12913II средний

110-11914III высокий

100-10915III высокий

90-991«III высокий

80-8917III высокий

70-7918III высокий

60-6919III высокий

Менее 6020IV очень высокий

Баллы в предложенной шкале оценок дают возможность установить абсолютные величины качественных оценок уровня избирательности внимания. В случае, когда у испытуемого от 0 до 3 баллов, то важно по самоотчету и наблюдению за ходом опыта выяснить причину слабой избирательности. Ею могут быть: состояние сильного эмоционального переживания, внешние помехи, приведшие к фрустрации испытуемого, скрытое нежелание тестироваться и др.

В большинстве случаев имеется связь пропущенных и найденных слов с индивидуальным опытом и деятельностью тестируемого.

Избирательность внимания поддается тренировке. Можно предложить упражнения, подобные данному тесту для ее улучшения.

Очень высокий уровень избирательности внимания - это свидетельство феноменальной психической активности человека.

Методика "ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНАЯ ЛАБИЛЬНОСТЬ"

Методику рекомендуется использовать с целью прогноза успешности в освоении нового вида деятельности и оценки качества мышления.

Методика требует от испытуемого высокой концентрации внимания и быстроты действий. Обследуемые должны в ограниченный отрезок времени (несколько секунд) выполнить несложные задания, которые будет зачитывать экспериментатор. Обследование можно проводить как индивидуально, так и в группе, возможно использование магнитофона. Каждому испытуемому выдается специальный бланк.

Инструкция: "Будьте внимательны. Работайте быстро. Прочитанное мною задание не повторяется. Внимание! Начинаем!"

Содержание методики:

(квадрат 1) Напишите первую букву имени Сергей и последнюю букву первого месяца года (3 сек).

(квадрат 4) Напишите слово ПАР так, чтобы любая одна буква была написана в треугольнике (3 сек).

(квадрат 5) Разделите четырехугольник двумя вертикальными и двумя горизонтальными линиями (4 сек).

(квадрат 6) Проведите линию от первого круга к четвертому так, чтобы она проходила под кругом 2 и над кругом 3 (3 сек).

(квадрат 7) Поставьте плюс в треугольнике, а цифру 1 в том месте, где треугольник и прямоугольник имеют общую площадь (3 сек).

(квадрат 8) Разделите второй круг на ТРИ, а четвертый на ДВЕ части (4 сек).

(квадрат 10) Если сегодня не среда, то напишите предпоследнюю букву вашего имени (3 сек).

(квадрат 12) Поставьте в первый прямоугольник плюс, третий зачеркните, в шестом поставьте 0 (4 сек).

(квадрат 13) Соедините точки прямой линией и поставьте плюс в меньшем треугольнике (4 сек).

(квадрат 15) Обведите кружком одну согласную букву и зачеркните гласные (4 сек).

(квадрат 17) Продлите боковые стороны трапеции до пересечения друг с другом и обозначьте точки пересечения последней буквой названия вашего города (4 сек).

(квадрат 18) Если в слове синоним шестая буква гласная, поставьте в прямоугольник цифру 1 (3 сек).

(квадрат 19) Обведите большую окружность и по ставьте плюс в меньшую (3 сек).

(квадрат 20) Соедините между собой точки 2,4,5, миновав 1 и 3 (3 сек).

(квадрат 21) Если два многозначных числа неодинаковы, поставьте галочку на линии между ними (2 сек).

(квадрат 22) Разделите первую линию на ТРИ части, вторую - на ДВЕ, а оба конца третьей соедините с точкой А (4 сек).

(квадрат 23) Соедините нижний конец первой линии с верхним концом второй, а верхний конец второй - с нижним концом четвертой (3 сек).

(квадрат 24) Зачеркните нечетные цифры и подчеркните четные (5 сек).

(квадрат 25) Заключите две фигуры в круг и отделите их друг от друга вертикальной линией (4 сек).

(квадрат 26) Под буквой А поставьте стрелку, направленную вниз, В - вверх, под буквой С - галочку (3 сек).

(квадрат 27) Если слова дом и дуб начинаются на одну и ту же букву, поставьте между ромбами минус (3 сек).

(квадрат 28) Поставьте в крайней слева клеточке 0, в крайней справа - плюс, в середине проведите диагональ (3 сек).

(квадрат 29) Подчеркните снизу галочки, а в первую галочку впишите букву А (3 сек).

(квадрат 30) Если в слове подарок третья буква не "И", напишите сумму чисел 3+5 (3 сек).

(квадрат 31) В слове салют обведите кружком согласные буквы, а в слове дождь зачеркните гласные (4 сек).

(квадрат 32) Если число 54 делится на 9, опишите окружность вокруг четырехугольника (3 сек).

(квадрат 33) Проведите линию от цифры 1 к цифре 7, так, чтобы она проходила под четными цифрами и над нечетными (4 сек).

(квадрат 34) Зачеркните кружки без цифр, кружки с цифрами подчеркните (3 сек).

(квадрат 35) Под согласными буквами поставьте стрелку, направленную вниз, а под гласными - стрелку, направленную влево (5 сек).

(квадрат 36) Напишите слово мир так, чтобы первая буква была написана в круге, а вторая - в прямоугольнике (3 сек).

(квадрат 37) Укажите стрелками направление горизонтальных линий вправо, а вертикальных - вверх (5 сек).

(квадрат 39) Разделите вторую линию пополам и соедините оба конца первой линии с серединой второй (3 сек).

(квадрат 40) Отделите вертикальными линиями нечетные цифры от четных (5 сек).

(квадрат 41) Над линией поставьте стрелку, направленную вверх, а под линией - стрелку, направленную влево (2 сек).

(квадрат 42) Заключите букву М в квадрат, К - в круг, О - в треугольник (4 сек).

(квадрат 43) Сумму чисел 5+2 напишите в прямоугольнике, а разность этих же чисел - в ромбе (4 сек).

(квадрат 44) Зачеркните цифры, делящиеся на 3, и подчеркните остальные (5 сек).

(квадрат 45) Поставьте галочку только в круг, а цифру 3 - только в прямоугольник (3 сек).

(квадрат 46) Подчеркните буквы и обведите кружками четные цифры (5 сек).

(квадрат 47) Поставьте нечетные цифры в квадратные скобки, а четные - в круглые (5 сек).

Необходимо отметить, что экспериментатор перед проведением теста должен внимательно ознакомиться с заданиями и во время процедуры обследования четко произносить номер квадрата, в котором будет выполняться очередное задание, так как номера заданий и квадратов на бланке испытуемого не совпадают.

Оценка производится по количеству ошибок. Ошибкой считается и пропущенное задание. Нормы выполнения: 0-4 ошибки - высокая лабильность; 5-9 ошибок - средняя лабильность; 10-14 ошибок - низкая лабильность; 15 и более ошибок - мало успешен в любой деятельности.

Методика требует мало времени для проведения тестирования и обработки результатов, вместе с тем она дает достаточно точный прогноз профессиональной пригодности.

Исследование опосредованного запоминания

Цель исследования: определить влияние системы вспомогательных средств на запоминание конкретных понятий.

Материал и оборудование: наборы слов теста для запоминания, протокол исследования, бумага для записи, ручка, секундомер.

Исследование состоит из двух опытов и проводится с одним испытуемым.

Опыт №1. Задача первого опыта: определить объем памяти испытуемого при запоминании словесного материала, не предусматривающего заранее заданной системы связей.

В опыте используется классический метод удержания членов ряда. Экспериментальный материал состоит из 20 не связанных между собой простых слов, состоящих из 4-6 букв. Перед испытуемым ставится задача запомнить предъявляемые слова и по команде воспроизвести их на бумаге для записей. Слова экспериментатор должен читать четко и быстро с паузами в 2 секунды. После окончания чтения через 10 секунд испытуемому предлагается воспроизвести вслух или записать на бумаге запомнившиеся слова в любом порядке. Экспериментатор отмечает у себя в протоколе те слова, которые воспроизведены правильно. Ошибочно воспроизведенные слова фиксируются в примечании. Протокол исследования выглядит следующим образом.

Инструкция испытуемому: "Я буду читать Вам ряд слов, слушайте меня внимательно и постарайтесь их запомнить. Когда я закончу читать слова и скажу "Говорите!", назовите те слова, которые Вы запомнили, в том порядке, в каком они Вам вспоминаются. Внимание! Начали!"

Слова для запоминания:

Рыба 6. Власть 11. Белка 16. Чулки

Фунт 7. Огонь 12. Песок 17. Волк

Бант 8. Кофта 13. Зубы 18. Завод

Нога 9. Хлеб 14. Окно 19. Лилия

Сено 10. Совок 15. Ручка 20. Пирог

По окончании опыта испытуемый дает словесный отчет о том, каким способом он старался запоминать слова. Этот отчет и наблюдения экспериментатора записывают в протокол.

Опыт №2. Задача второго опыта: определить объем памяти испытуемого при запоминании словесного материала, с заранее заданной системой смысловых связей.

В опыте используется метод удержания пар слов. Так же, как и в первом опыте, слова состоят из 4-6 букв. Перед испытуемым ставится задача прослушать пары слов и запомнить вторые слова каждой пары. Интервал чтения экспериментатором пар слов - 2 секунды. Через 10 секунд после окончания чтения нижеприведенных пар слов для запоминания экспериментатор снова читает первые слова каждой пары, а испытуемому предлагает вспомнить вторые слова этой же пары. В протоколе второго опыта отмечают правильно воспроизведенные слова, причем ошибочные фиксируют в примечании.

Инструкция испытуемому: "Я назову Вам пары слов. Слушайте меня внимательно и постарайтесь запомнить вторые слова каждой пары. Когда я закончу чтение этих пар, то буду снова читать первые слова, а Вы в ответ на названное первое слово отвечайте запомнившимся вторым словом этой же пары. Внимание! Приготовьтесь слушать и запоминать!"

Слова для запоминания:

1. Курица - яйцо11. Перо - бумага

2. Кофе - чашка12. Закон - декрет

3. Стол - стул13. Грамм - мера

4. Земля - трава14. Солнце - лето

5. Ложка - вилка15. Дерево - лист

6. Ключ - замок16. Очки - газета

7. Зима - снег17. Туфли - обувь

8. Корова - молоко18. Полка - книга

9. Вино - стакан19. Голова - волосы

10. Печка - дрова20. Голос - певец

После окончания опыта экспериментатор записывает в протокол словесный отчет испытуемого и свои наблюдения об особенностях запоминания слов.

По каждому из двух опытов подсчитывают количество правильно воспроизведенных слов и количество ошибочных воспроизведений. Данные заносятся в сводную таблицу.

Анализируя результаты запоминания двух опытов и сравнивая количественные показатели, важно обратить внимание на словесные отчеты испытуемого и наблюдения экспериментатора.

Если запоминание в первом опыте было у испытуемого непосредственным, то его объем будет находиться в пределах 5-9 запомнившихся слов. Но если он запомнил более 9 слов, то использовал какие-то мнемотехнические приемы и успел за столь короткий интервал придумать некую систему связей, облегчающих воспроизведение.

Одним из моментов анализа может стать сравнение правильности воспроизведенного материала в зависимости от порядка предъявления слов в первом и втором опытах. Большинство испытуемых запоминают лучше начало, конец или середину ряда. Учитывая это, желательно составить рекомендации по улучшению памяти.

**3.2 Описание и анализ результатов**

Всего в исследовании принимало участие 20 человек. Возраст от 18 до 36 лет различного пола.

На начальном этапе была предложена методика диагностики к различным видам зависимостей.

Ответы испытуемых распределялись следующим образом:

* 1. алкогольная зависимость: 1,15,29,43,57
	2. телевизионная и Интернет зависимость: 2,16,30,44,58
	3. любовная зависимость:3,17,31,45,59
	4. игровая зависимость, компьютерная зависимость: 4,18,32,46,60
	5. сексуальная зависимость: 5,19,33,47,61
	6. пищевая зависимость: 6,20,34,48,62
	7. религиозная зависимость: 7,21,35,49,63
	8. трудовая зависимость: 8,22,36,50,64
	9. лекарственная зависимость: 9,23,37,51,65
	10. компьютерная зависимость: 10,24,38,52,66
	11. табачная зависимость: 11,25,39,53,67
	12. зависимость от здорового образа жизни: 12,26,40,54
	13. наркотическая зависимость: 13,27,41,55,69
	14. общая склонность к зависимостям: 14,28,42,56,70

Условные нормы: 5-11 баллов – низкая, 12-18 средняя, 19-25 – высокая степень склонности к зависимостям.

Методика представляет собой анкету шкального типа с 5ю вариантами ответов

( Нет -1, Скорее нет – 2, Ни да, ни нет -3, Скорее да – 4, Да – 5 )

Тест опросника содержит 70 вопросов, направленных на изучение склонности индивида к 13 видам зависимостей.

Результаты диагностики являются ориентировочными и показывают общую склонность к той или иной зависимости, не являясь основанием для постановки того или иного диагноза.

Результаты представлены в таблице 1.

Таблица 1.

|  |  |
| --- | --- |
| Испытуемый | Средний балл |
| 1 | 13,45 |
| 2 | 15,1 |
| 3 | 9,4 |
| 4 | 8,3 |
| 5 | 19,05 |
| 6 | 8,75 |
| 7 | 10,95 |
| 8 | 10,25 |
| 9 | 10,25 |
| 10 | 7,7 |
| 11 | 10,35 |
| 12 | 6,75 |
| 13 | 11,58 |
| 14 | 11,2 |
| 15 | 13,45 |
| 16 | 15,1 |
| 17 | 11,4 |
| 18 | 12,3 |
| 19 | 14,05 |
| 20 | 9,75 |

В контрольную группу для дальнейшего исследования выделим испытуемых с низким уровнем зависимости, а в основную – среднюю и высокую степень зависимости.

Исследование восприятия времени.

Результаты контрольной группы (60 сек):

|  |  |
| --- | --- |
| Испытуемый | Результат |
| 1 | 58 |
| 2 | 40 |
| 3 | 62 |
| 4 | 63 |
| 5 | 70 |
| 6 | 57 |
| 7 | 64 |
| 8 | 62 |
| 9 | 69 |
| 10 | 61 |
| 11 | 61 |
| 12 | 63 |

Результаты исследуемой группы (60 сек):

|  |  |
| --- | --- |
| Испытуемый | Результат |
| 1 | 36 |
| 2 | 42 |
| 3 | 57 |
| 4 | 39 |
| 5 | 41 |
| 6 | 52 |
| 7 | 34 |
| 8 | 48 |

Как видно из исследования результаты теста различны для обоих групп. Лица со средней или высокой зависимостью склонны менее адекватно и верно определять временные промежутки. В большинстве случаев им кажется, что на самом деле времени прошло меньше, чем в реальности.

Показателями избирательности внимания в этом исследовании являются время выполнения задания и количество ошибок и пропусков при отыскании и подчеркивании слов. Всего в данном тексте 25 слов: солнце, район, новость, факт, экзамен, прокурор, теория, хоккей, трон, телевизор, память, восприятие, любовь, спектакль, радость, народ, репортаж, конкурс, личность, плавание, комедия, отчаяние, лаборатория, основание, психиатрия.

Результаты оцениваются при помощи шкалы оценок, в которой баллы начисляют в зависимости от затраченного на поиск слов времени. За каждое пропущенное слово снимается по одному баллу.

Результаты представлены в таблице.

|  |  |
| --- | --- |
| Испытуемый | Группы |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| Контрольная группа |
| 1 | + |  |  |  |
| 2 |  | + |  |  |
| 3 | + |  |  |  |
| 4 |  | + |  |  |
| 5 | + |  |  |  |
| 6 | + |  |  |  |
| 7 | + |  |  |  |
| 8 | + |  |  |  |
| 9 |  |  | + |  |
| 10 |  | + |  |  |
| 11 |  | + |  |  |
| 12 |  | + |  |  |
| Наблюдаемая группа. |
| 1 |  |  | + |  |
| 2 |  |  | + |  |
| 3 |  |  | + |  |
| 4 |  | + |  |  |
| 5 |  | + |  |  |
| 6 |  |  | + |  |
| 7 |  |  | + |  |
| 8 |  |  | + |  |

Из результатов видно, что люди с большей склонностью к зависимости демонстрируют более высокий результат в данном исследовании. Это связано с тем, что при постоянной работе за компьютером вырабатываются схожие навыки, и имеется связь пропущенных и найденных слов с индивидуальным опытом и деятельностью тестируемого. Избирательность внимания поддается тренировке. Можно предложить упражнения, подобные данному тесту для ее улучшения.

Следующая методика была направлена на выявление интеллектуальной лабильности. Оценка производилась по количеству ошибок. Ошибкой считается и пропущенное задание. Нормы выполнения: 0-4 ошибки - высокая лабильность, хорошая способность к обучению; 5-9 ошибок - средняя лабильность; 10-14 ошибок - низкая лабильность, трудности в переобучении; 15 и более ошибок - мало успешен в любой деятельности.

Результаты представлены в таблице.

|  |  |
| --- | --- |
| Испытуемый | Группы |
| Высокая | Средняя | Низкая | Очень низкая |
| Контрольная группа |
| 1 |  | + |  |  |
| 2 |  | + |  |  |
| 3 |  |  | + |  |
| 4 |  | + |  |  |
| 5 |  |  |  | + |
| 6 |  | + |  |  |
| 7 |  |  | + |  |
| 8 |  | + |  |  |
| 9 |  |  | + |  |
| 10 |  | + |  |  |
| 11 |  | + |  |  |
| 12 |  | + |  |  |
| Наблюдаемая группа. |
| 1 | + |  |  |  |
| 2 | + |  |  |  |
| 3 |  |  |  |  |
| 4 |  | + |  |  |
| 5 |  | + |  |  |
| 6 | + |  |  |  |
| 7 | + |  |  |  |
| 8 | + |  |  |  |

Из таблицы видно, что люди с ярко выраженной склонностью к Интернет и компьютерной зависимости демонстрируют более высокие результаты. Это можно объяснить привычкой быстро ориентироваться в потоке информации, полученной в процессе работы на компьютере.

В заключении испытуемым предлагалось пройти тест на исследование опосредованного запоминания. В первом опыте им предлагалось запомнить 20 простых слов, а потом воспроизвести их на бумаге. Результаты представлены в таблице.

|  |  |
| --- | --- |
| Испытуемый | Кол-во верно запомненных слов. |
| Контрольная группа |
| 1 | 14 |
| 2 | 12 |
| 3 | 9 |
| 4 | 16 |
| 5 | 17 |
| 6 | 13 |
| 7 | 11 |
| 8 | 14 |
| 9 | 14 |
| 10 | 11 |
| 11 | 11 |
| 12 | 15 |
| Наблюдаемая группа. |
| 1 | 11 |
| 2 | 8 |
| 3 | 7 |
| 4 | 11 |
| 5 | 9 |
| 6 | 6 |
| 7 | 15 |
| 8 | 13 |

Из первого опыта видно, что испытуемые контрольной группы демонстрируют лучшую способность к запоминанию по сравнению со склонными к зависимости.

Во втором опыте предлагалось запомнить словесный ряд с заданной связью по смыслу. Результаты теста представлены в таблице.

|  |  |
| --- | --- |
| Испытуемый | Кол-во верно запомненных слов. |
| Контрольная группа |
| 1 | 16 |
| 2 | 15 |
| 3 | 13 |
| 4 | 20 |
| 5 | 19 |
| 6 | 16 |
| 7 | 14 |
| 8 | 15 |
| 9 | 17 |
| 10 | 13 |
| 11 | 15 |
| 12 | 19 |
| Наблюдаемая группа. |
| 1 | 13 |
| 2 | 11 |
| 3 | 10 |
| 4 | 14 |
| 5 | 13 |
| 6 | 11 |
| 7 | 16 |
| 8 | 15 |

Результаты второго опыта согласуются с результатами первого. Стоит заметить, что любой результат в обоих опытах, когда испытуемый запомнил более девяти слов демонстрирует использование мнемотехнических приемов запоминания. Стоит заметить, что все испытуемые лучше запоминали первые прочитанные слова и последние.

Таким образом, в результате исследований мы доказали, что различные степени и формы зависимостей оказывают влияние на динамику познавательных психических процессов человека. На разные виды таких процессов влияние оказывается по разному. Так например, память зависимых испытуемых хуже, чем в контрольной группе, а избирательность внимания значительно выше.

# Заключение

Зависимость в широком смысле слова — это та или иная форма рабства, ограничивающая возможности человека и умаляющая его способность к саморазвитию. Любая из известных зависимостей, будь то тяжелая наркомания либо Интернет зависимость, оказывается непреодолимой преградой на пути человека к полноте самореализации, в просторечье именуемой счастьем.

Как видно из проведенных исследований даже незначительные зависимости влияют даже на познавательные процессы. Аддикция — это несовершенный способ приспособления к слишком сложным для индивида условиям деятельности и общения.

Мы часто вспоминаем о свободах юридических и политических, почти не уделяя внимания свободе душевной, свободе психологической, то есть свободе от зависимостей. Психофизиологическая суть аддиктивного поведения заключается в неумении управлять своим психоэмоциональным тонусом. Человек хочет взбодриться, поработать или порадоваться, а его организм не испытывает склонности к такого рода реагированию на невпечатляющие обстоятельства жизни или склоняющие к пессимизму условия труда. Человек желает быть свежим и подтянутым, а груз депрессивных переживаний ослабляет и апатизирует его.

Зависимое поведение включает нарушения, затрагивающее значительное количество людей различных социальных уровней в разных странах и обществах. Оно требует специальных подходов в теоретическом и практическом изучении.

# Список литературы

1. Бодалёв А.А. Личность и общение. – М., 1995. – 328с.
2. Березин Ф.Б. Психология и психофизиологическая адаптация человека. Л.-1998.- 178с.
3. Братусь Б.С. Аномалии личности. – М.: Мысль, 1988. -180с.
4. Гоголева А.В. Аддиктивное поведение и его профилактика. – М.: Московский психолого-социальный институт, 2002. – 240с.
5. Дудко Т.Н., Котельникова Л.А. "Формирование зависимости от азартных игр у молодежи и лиц зрелого возраста"-М., 2005г.- 270с.
6. Змановская Е.В. Девиантология: (Психология отклоняющегося поведения): Учеб. пособие для студентов ВУЗов – 2-е изд., испр. – М: Издательский центр «Академия», 2004. – 288с.
7. Комер Р. Патопсихология поведения, нарушение и патологии психики. – СПб.: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2002. – 608с.
8. Кун Д. Основы психологии: Все тайны поведения человека. – СПб.: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2003 – 864с.
9. Лозовая Г.В. Признаки нефармакологических зависимостей // Психологические основы педагогической деятельности: Материалы 30-й научной конференции СПб ГАФК им. П.Ф. Лесгафта. – СПб., 2003. – 20с.
10. Сельченок К.В. Психология зависимости. Хрестоматия. Харвест 2005 Минск., – 596с.
11. Старшенбаум Г.В. В.Аддиктология. Психология и психотерапия зависимостей.-М., 2006. – 280с.
12. Смагин С. Ф. Аддикция, аддиктивное поведение, СПб.: МИПУ, 2000. – 250с.

# Приложение 1

1. Время от времени мне очень хочется выпить, чтобы расслабиться
2. В свое свободное время я чаще всего смотрю телевизор.
3. Я считаю, что одиночество – это самое страшное в жизни
4. Я – человек азартный и люблю азартные игры.
5. Секс – это самое большое удовольствие в жизни.
6. Я довольно часто ем не от голода, а для получения удовольствия.
7. Я соблюдаю религиозные результаты.
8. Я все время думаю о работе. о том, как сделать ее лучше
9. Я довольно часто принимаю лекарства
10. я провожу очень много времени за компьютером
11. не представляю свою жизнь без сигарет
12. Я активно интересуюсь проблемами здоровья
13. Я пробовал наркотические вещества
14. Мне тяжело бороться со своими привычками
15. Иногда я не помню произошедшего во время опьянения
16. Я могу долго щелкать пультом в поисках интересного по телевизору
17. Главное чтобы любимый человек всегда был рядом
18. Время от времени я посещаю игровые автоматы
19. Я не думаю о сексе только когда я сплю
20. Я постоянно думаю о еде, представляю себе разные вкусности
21. Я довольно активный член религиозной общины
22. Я не умею отдыхать, чувствую себя плохо во время выходных
23. Лекарства – самый простой способ улучшить самочувствие
24. Компьютер – это реальная возможность жить полной жизнью
25. Сигареты всегда со мной
26. На поддержание здоровья не жалею ни сил, ни денег, ни времени
27. Попробовать наркотик – это получить жизненный урок
28. Я считаю, что каждый человек от чего то зависим
29. Бывает что я чуть чуть перебираю когда выпиваю
30. Телевизор включен большее время моего пребывания дома
31. Когда я не вместе с любимым человеком, я постоянно думаю о нем
32. Игра дает самые острые ощущения в жизни
33. Я готов идти на « случайные связи», ведь воздержание от секса для меня крайне тяжело.
34. Если кушанье очень вкусное то я не удержусь от добавки
35. Считаю что религия – единственное что может спасти мир.
36. Близкие часто жалуются, что я постоянно работаю
37. В моем доме много медицинских и подобных препаратов
38. Иногда, сидя у компьютера я забываю поесть или о каких то делах
39. Сигарета это самый простой способ расслабиться
40. Я читаю медицинские журналы и газеты, смотрю передачи о здоровье
41. Наркотик дает самые сильные ощущения из всех возможных
42. Привычка – вторая натура, и избавиться от нее глупо
43. Алкоголь в нашей жизни – основное средство расслабления и повышения настроения
44. Если сломался телевизор, то я не буду знать чем себя развлечь вечером
45. Быть покинутым любимым человеком – самое большое несчастье, которое может произойти
46. Я понимаю азартных игроков, которые могут в одну ночь выиграть состояние а в другую проиграть два.
47. Самое страшное это получить физическое увечье которое вызовет сексуальную неполноценность
48. При походе в магазин не могу удержаться что бы не купить что нить вкусненькое
49. Самое главное в жизни – жить наполненной религиозной жизнью
50. Мера ценности человека заключается в том, на сколько он отдает себя работе
51. Я довольно часто принимаю лекарства
52. «Виртуальная реальность» более интересна чем обычная жизнь
53. Я ежедневно курю
54. Я стараюсь неотступно соблюдать правила здорового образа жизни
55. Иногда я употребляю средства, считающиеся наркотическими
56. Человек – существо слабое, нужно быть терпимым к его вредным привычкам
57. Мне нравится выпить и повеселиться в веселой компании
58. В наше время почти все можно узнать из телевизора
59. Любить и быть любимым это главное в жизни
60. Игра – это реальный шанс сорвать куш, выиграть много денег
61. Секс – это лучшее времяпровождение
62. Я очень люблю готовить и делаю это так часто, как могу
63. Я часто посещаю религиозные заведения
64. Я считаю, что человек должен работать на совесть, ведь деньги это не главное
65. Когда я нервничаю, я предпочитаю принять успокоительное
66. Если бы я мог то все время занимался бы компьютером
67. Я – курильщик со стажем
68. Я беспокоюсь за здоровье близких, стараюсь привлечь их к здоровому образу жизни
69. По интенсивности ощущений наркотик не может сравниться ни с чем
70. Глупо пытаться показать свою силу воли и отказаться от различных радостей жизни.