Введение

Современные темпы развития общества требуют от человека большого вложения личностных и профессиональных ресурсов, а также огромных временных затрат на укрепление своих профессиональных позиций. Карьерный рост, повышение профессионального статуса – это доминирующие мотивы почти любого специалиста в своей профессиональной области. Зачастую, выбирая стремление к профессиональному успеху, человек забывает о своих собственных интересах, о праве на свободное время. Вследствие этого, время досуга тратится не на отдых и восстановление сил, а на все большее совершенствование своих профессиональных навыков. Практическая психология, к сожалению, пока не решает эту проблему и, подстраиваясь под меняющуюся систему ценностей общества, упорно предлагает психологические услуги, как правило, подобного содержания: технологии эффективных продаж, основы эффективного управления, стресс-менеджмент, тайм-менеджмент, приемы переубеждения клиента, переговоры в агрессивной среде, искусство разговора по телефону и т.д. Вследствие этого остается неисследованной и нераскрытой такая важная составляющая человеческой жизни, как досуг.

Досуг и личностные характеристики человека

Досуг является неотъемлемой составляющей жизненного пространства человека, которая разнообразна в формах своего проявления и реализуемых в ней мотивах. Мы полагаем, что личностные особенности человека оказывают влияние на выбор определенного досугового времяпрепровождения. Для исследования этого влияния мы работали в двух направлениях. Во-первых, на основе пилотажного интервьюирования студентов факультета психологии (n=20) был проведен контент-анализ обозначенных ими способов досугового времяпрепровождения. Посредством данных контент-анализа были определены основные ориентации человека при выборе досуговой деятельности: внешняя, интрапсихическая и пассивная. Анализ мотивов, которые лежат в основе выбора тех или иных форм отдыха, показал доминирование духовных мотивов над социальными и материальными среди опрошенных студентов-психологов. Во-вторых, были скомпонованы 25 биполярных шкал семантического дифференциала с целью измерения эмоционального отношения испытуемых к своему досугу. После проведения пилотажной проверки данных шкал на 60 испытуемых (мужчины и женщины в возрасте от 20 до 50 лет), были отобраны шкалы, работающие по закону нормального распределения (всего осталось 11 шкал). В результате факторизации 11 шкал было выделено четыре значимых фактора, определяющих отношение испытуемых к своему досугу: степень отдыха, конструктивность, изменчивость и включенность. Таким образом, с помощью разработанного нами инструментария мы определили ключевые параметры для оценивания досуга человеком. Далее нами была поставлена цель - исследовать взаимосвязь параметров досуга и таких личностных характеристик, как жизненные ориентации, уровень профессиональной реализации, самоотношение и механизмы психологической защиты личности. Для диагностики описанных выше личностных характеристик были задействованы следующие методики: методика исследования самоотношения С.Р. Пантилеева (МИС), опросник профессиональной реализации Н.Н. Мельниковой (ПР-21), тест-опросник механизмов психологической защиты Р. Плутчика (адаптация Л.Р. Гребенникова), опросник жизненных ориентаций Е.Ю. Коржовой. В исследовании приняли участие 45 человек – мужчины и женщины в возрасте от 20 до 50 лет. Данные, полученные на основе всех перечисленных методик, сопоставлялись с помощью корреляционного анализа Пирсона с суммарными баллами по четырем основным факторам досуга (степень отдыха, конструктивность, изменчивость и включенность).

Конечные результаты исследования могут подтверждать гипотезу о взаимосвязи личностных особенностей и параметров досуга человека. Наибольшее влияние на параметры досуга человека оказывают жизненные ориентации. Выявленные взаимосвязи между жизненными ориентациями и досугом указывают на то, что люди, характеризующиеся гибкостью, активностью во взаимодействии с миром и самим собой, не испытывают затруднений в проведении досуга. Они по-настоящему могут расслабляться, восстанавливать силы и конструктивно использовать время досуга. Важно отметить, что полученная взаимосвязь между жизненными ориентациями и параметрами досуга подтвердилась лишь в мужской выборке. В выборке женщин данная зависимость не проявилась. У женщин в меньшей степени личностные особенности оказывают влияние на качество их досуга (вероятно, здесь играют большую роль другие факторы, например, материальное и социальное положение). Возможно, это связано с меньшей склонностью женщин, по сравнению с мужчинами, к индивидуализации и достижению.

Учитывая гендерные особенности, для мужчин менее значимы потребности в социальной принадлежности и безопасности, они менее конформны, чем женщины. Несмотря на какие-либо ограничивающие социальные причины (например: семья, работа, положение в обществе и т. п.), им проще ими пренебречь, чем женщинам, ради удовлетворения личностных потребностей и придания смысла своему досугу. Уровень профреализации не показал взаимосвязи с параметрами досуга. Это дает основания полагать, что работа и досуг – отдельные процессы, в которых существует и развивается личность: успешность и самоудовлетворенность в одной сфере необязательно определяют это в другой сфере. Возможно, что модели поведения, используемые человеком на работе – во время досуга становятся неэффективными. Все полученные взаимосвязи можно считать достоверными на уровне значимости 0,05.

Образ азартных игр

Игромания стала одной из тяжелых проблем современного общества, наряду с наркоманией и алкоголизмом. Оной из задач современных психологов становится не только реабилитация людей, страдающих той или иной зависимостью, но и профилактика этой зависимости. В настоящее время в психологи принято мнение о том, что для каждого рода зависимости существуют свои способы выявления предпочтительных способов предупреждения зависимости, но очевидно, что всегда это будет происходить через изучение механизмов возникновения зависимости. В данном случае работа с образом азартных игр становится одним из способов понять природу игровой зависимости. Иванец выделил категории лудоманов, классифицированные по различным особенностям, в том числе и по полу - мужчины (89,7%), женщины (10,3%). Возможно, что такое неравномерное распределение игроков связано не только с социальными, но и с психологическими особенностями людей.

В данном исследовании был сделан акцент на половые различия в восприятии азартных игр, что позволит дифференцировать влияние различных игр на людей и получить более детальное понимание того, что именно привлекает в игре людей противоположного пола. Важно отметить, что в психологии практически не проводятся исследования азартных игр, а большинство сведений берутся из статистических данных – сколько людей играет, сколько из них вылечивается. Создание психологического аппарата по работе с азартными играми позволит значительно повысить эффективность как профилактических, так и реабилитационных мероприятий.

Одним из способов понять природу игровой зависимости может стать изучение образа игры в сознании людей. Часто в научной литературе встречается мнение, что эмоции являются одним из факторов, привлекающих людей в людей в игре, но не существует четкого определения кого именно, и какие эмоции привлекают.

Социологические исследования показывают, что в азартные игры чаще всего играют люди двух типов. Большая их часть имеет очень спокойные и даже скучные профессии (бухгалтер, библиотекарь, ветеринар), а остальные заняты профессиональной деятельностью, связанной с высоким риском (полицейские, биржевые маклеры, хирурги). Первые делают это из-за нехватки острых ощущений в повседневной жизни, а у вторых склонность к риску является, по-видимому, устойчивой чертой характера.

Дж. Хеннингрильд, объясняет механизм зависимости от чего-либо, в том числе и игровой зависимости через возникновение биологической системы подкрепления. Эта система влияет на синтез и превращение множества мозговых веществ, которые ответственны за субъективные ощущения. Таким образом, человек, поигравший однажды, запоминает полученные ощущения (эмоции) и стремится их вернуть.

Стюарт описывает азарт как многосистемный и патологически воздействующий фактор при возникновении игровой зависимости, но только для людей определенного, предрасположенного к этому склада. Однако в медицине отсутствует описание тех людей, которые более склонны к азарту.

Была выдвинута гипотеза о том, что мужчин в азартных играх привлекает эмоциональный аспект, в то время как женщины не воспринимают игру как способ получения эмоциональных впечатлений.

Проведенное эмпирическое исследование было направленно на выявление половых различий при конструировании образа игры. Для исследования была сформирована рандомизированная выборка испытуемых в возрасте 16-48 лет. Всего 80 человек, из них 51 женщина и 29 мужчин.

Существует множество способов актуализации образа в сознании человека, в качестве одного из возможных способов мы использовали отрывки из художественных текстов, содержащие описание игры, а именно описание ощущений при игре и самого хода игры. Тексты в данном случае играли принципиально важную роль – они настраивали испытуемого на размышления об игре, создавали эмоциональный фон. Были использованы отрывки из таких художественных произведений как "Пиковая дама" А.С.

Пушкина, "Игрок" Ф.М. Достоевского и роман "L'DORADO" опубликованный в Интернете. В текстах были описаны различные азартные игры: рулетка, покер, блэкджек. Отрывки были подобраны таким образом, что в части из них главный герой выигрывал, а остальных проигрывал, причем проигрывал сильно. Во всех текстах присутствовало как рациональное отношение к игре, так и эмоциональное. Тексты служили гарантом того, что испытуемый начнет думать действительно об азартных играх при заполнении бланка семантического дифференциала. После прочтения текста испытуемым предлагалось заполнить анкету семантического дифференциала, состоящую из 150 шкал. Шкала оценки состояла из 7 значений, где -3 было минимальным, 3 – максимальным, а 0- нейтральным значением.

Анализ построенных полей позволяет сделать выводы о существовании различий между образами игры у женщин и мужчин. Результаты проведенного эксперимента подтверждают исходное предположение о существовании различий между мужчинами и женщинами в восприятии игры.

Для мужчин принципиально значимыми оказались эмоции, получаемые во время игры, причем как положительные, так и отрицательные. Данный вывод был сделан из-за непосредственной близости категорий "угнетающий", "приятный", "долгожданный" по факторам "выигрыш" и "проигрыш". Это можно объяснить тем, что у мужчин игра непосредственно связана с понятиями "жизнь" и "отдых" и их привлекает "реальность" происходящего в игорных заведениях, возможность стать тем, кем ты не являешься в "обычной" жизни.

Парадоксальным оказалось то, что мужчины хоть и воспринимают игры как нечто эмоциональное, рискованное, но при этом в игре их привлекает возможность создать стратегию для выигрыша. Существует иллюзорное мнение о том, что можно "разгадать" в игре и выиграть, причем по текстам заметно, что это мнение эволюционировало и в самих художественных произведениях. Эта вера в тактику, несомненно, свойственна мужчинам, которые пытаются просчитать возможные ходы и выиграть.

Психопатологические свойства компьютерной зависимости

Патологическая увлеченность компьютерными играми динамично развивается. В среднем для человека требуется не более полугода-года для становления действительным игровым аддиктом. Она поглощает человека, отнимая массу времени на развитие и образование, исключая его из активного социального процесса, негативно сказывается на состоянии здоровья субъекта.

Поскольку игровая компьютерная зависимость представляет собой патологическое обсессивное пристрастие к компьютерным играм, у нас есть основание предположить, что она носит психопатологическую основу и ее корни базируются на патологических чертах личности.

Дефицит научной информации по данной теме в российской и зарубежной науке затрудняет разработку программ профилактики, диагностики и коррекции зависимости от компьютерных игр. Поэтому наша работа была направлена на поиск эмпирически обоснованных знаний о структуре личности субъектов, склонных к компьютерной зависимости.

В проведенном нами исследовании приняли участие 30 пациентов Республиканской клинической психиатрической больницы им. В.М. Бехтерева г. Казани с диагнозом расстройство личности (F 60 – F 69) и 40 студентов 1V курса не состоящих на учете у психиатра. В результате проведенного исследования удалось установить, что в структуре личности склонных к зависимости от компьютерных игр пациентов имеющих диагноз расстройство личности преобладают такие заостренные черты характера как возбудимость, циклотимичность, педантичность, а также такие патологические черты личности как паранойяльность и гипомания. В выборке студентов, не имеющих психиатрического диагноза, на возникновение склонности к зависимости от компьютерных игр главным образом влияет выраженная психопатическая черта личности, которая подкрепляется циклотимичностью, застреваемостью, экзальтированностью. В итоге нашей работы мы получили данные, говорящие о том, что возникновение патологической увлеченности формируется на базе психопатологических особенностей и сопровождается комплексом заостренных черт характера, которые способствуют динамичному ее развитию.

Психологические особенности жанра компьютерной игры и взаимосвязь с игровым опытом

Особое место в современной психологической науке отводится проблеме "человек-компьютер". Наша работа посвящена феномену компьютерной игровой деятельности, которая понимается как особый вид игровой деятельности человека, характеризующийся специфичностью и требующий специальных условий для ее организации. Разработкой данной проблемы занимались как отечественные, так и зарубежные (Ш. Теркл, Р. Раян) психологи. В целом, можно выделить два основных подхода исследований в этой области:

- социальный подход говорит об опасности компьютерных игр, где есть агрессия, т.к. ее перенос из мира виртуального в реальный является закономерностью (С.А. Шапкин, Е.В. Субботский);

- психоаналитический – игру рассматривает через сублимацию как снятие агрессии через виртуальных противников. Например, С.А. Завражина считает, что агрессия в компьютерных играх имеет нормативное значение (т.е. эффект сопереживания и следующая за ним разрядка накопленного напряжения, а так же сцены насилия, как проверка на прочность формирующейся Я-концепции). Ш. Теркл считает, что интерес к компьютерным играм способствует развитию у детей когнитивного компонента личности.

По статистике, большую часть любителей компьютерных игр составляют подростки. Это связано с тем, что ролевая компьютерная игра да.т возможность подростку попробовать себя в другой роли, реализовать. В пубертане происходит интенсивная перестройка организма, это не может не сказываться на нервной системе подростка, и следовательно на его психике, которая в этот период очень чувствительна к внешним воздействиям. Ломаются старые установки, интенсивно строится иерархия мотивов, и в этот период подросток может легко поддастся влиянию агрессии, часто приподнесенной в компьютерных играх в привлекательной форме. Для подросткового возраста могут быть характерны, такие факторы как уход от реальности, возможность реализовать себя в игре, возможность выплеснуть накопившийся негатив. Процесс "вхождения" человека в игру, а в клинических случаях - процесс утери индивидуальности и отождествление себя с компьютерным персонажем мы можем наблюдать при ролевой компьютерной игре, т.е. игре, в которой играющий, управляя действиями компьютерного персонажа, фактически выступает в роли конкретного или воображаемого героя. Наша задача заключается в том, чтобы выяснить насколько существенна связь между жанром ролевой компьютерной игры и временем, проводимым подростком за игрой. В качестве испытуемых выступили учащиеся 8, 10 классов МОУ СОШ № 31 г. Белгорода в количестве 38 человек (17 юношей, 21 девушек), в возрасте 13-15 лет. В связи с тем, что подавляющее большинство девочек либо не проводят времени за КИ, либо проводят его очень мало, в анализе принимали участие только данные мальчиков. Метод исследования: авторская анкета, состоящая из 18 вопросов, позволяющая выявить такие группы факторов как:

1 степень увлеченности играми (время, игровой опыт);

2 жанр игры;

3 наиболее частое место игры;

4 отношение подростка и его близких к игре;

5 физическое состояние;

6 отношение подростка к игровым персонажам, а так же к агрессивным сценам в играх.

Были выделены три основных критерия, по которым вся выборка была разделена на три группы:

Первый критерий - количество часов, проводимых за игрой в день. Испытуемые были разделены на тех, кто проводит за игрой менее 1 часа (11,7%) в день, от часа до трех (35,3%) и свыше трех часов (47,05%). В качестве второго критерия взят игровой опыт опрашиваемых. В группы вошли подростки, играющие менее 2х лет (0%), от 2 до 4х (41,17%), свыше 4х лет (47,05%). И третий, не менее важный критерий - Жанр ролевой игры (Игры условно были поделены нами на 3 категории: action (11,7%), RPG/Strategy (47,05%), on-line (29,4%)). Все перечисленные жанры условно можно отнести с психологической точки зрения к ролевым играм, градация же была обусловлена степенью вхождения в игру, т.е. успешность выполнения игровой задачи зависит от того насколько плотно игрок познает мир игры.

Заключение

В результате данного разделения прослеживается четкая взаимосвязь между всеми критериями. Можно сделать выводы о том, что с увеличением игрового опыта "усложняется" жанр игры, а с усложнением жанра игры увеличивается ежедневное время, отводимое на игру.

Данные, полученные в ходе исследования, свидетельствуют о существовании различий между испытуемыми разных полов не только относительно эмоционального аспекта азартных игр, но и других. Дальнейшее исследование этих факторов позволит составить более полное представление о мотивации людей к азартным играм.

Дальнейшие перспективы нашего исследования могут заключаться в определении типологии людей, испытывающих затруднения с проведением досуга, и выявлении личностных факторов, этому способствующих. Тем самым, мы можем решить ряд прикладных проблем, затронутых нами в исследовании. Данная проблематика весьма актуальна на сегодняшний день, и исследования в этом направлении помогут психологам работать со многими проблемными областями социально-психологического пространства человека.

Список литературы

1. Волков Б.С., Волкова Н.В., Губанов А.В. (2006) Методология и методы психологического исследования. М.: Трикста.
2. Коржова Е.Ю. (2002) Психологическое познание судьбы человека. СПб.: СОЮЗ.
3. Пантилеев С.Р. (2003) Методика исследования самоотношения. М.: СМЫСЛ.
4. Фернхем А. (2001) Личность и социальное поведение. СПб.: Питер.
5. Франкл В. (2008) Человек в поисках смысла. М.: Прогресс.
6. Иванец Н.Н., Тюльпин Ю.Г., Чирко В.В., Кинкулькина М.А. Психиатрия и наркология М.: ГЭОТАР-Медиа, 2006 г.
7. Лисецкий К.С., Литягина Е.В. психология негативных зависимостей Самара: Универс групп, 2006.
8. Менделевич В.Д., Садыкова Р.Г. (2002) Психология зависимой личности, или подросток в окружении соблазнов. Казань: Марево.
9. Менделевич В.Д. (2005) Психология девиантного поведения. СПб.: Речь.
10. Старшенбаум Г.В. (2006) Аддиктология: психология и психотерапия зависимостей. М.: Когито-Центр.
11. Шапкин С.А. Компьютерная игра: новая область психологических исследований // Психологический журнал. 2009, Т20 №1.