

## **СВЯЗЬ ОПЫТА ПОТОКА С ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ЗАВИСИМОСТЬЮ ОТ КОМПЬЮТЕРНЫХ ИГР**

**Ш.Л. ВАН, А.Е. ВОЙСКУНСКИЙ, О.В. МИТИНА,  
А.И. КАРПУХИНА**



Ван Шилу (Wang Shilu) — аспирант факультета психологии МГУ им. М.В. Ломоносова.

Сфера интересов: психология Интернета, гуманистическая психология и консультирование, позитивная психология, лингвистическая философия и ее применение в психологическом анализе беседы в ходе психотерапии и консультирования.

Контакты: [greatwind.wang@gmail.com](mailto:greatwind.wang@gmail.com)



Войскунский Александр Евгеньевич — старший научный сотрудник факультета психологии МГУ им. М.В. Ломоносова, кандидат психологических наук. Автор около 300 научных публикаций, в том числе монографии «Психология и Интернет» (2010).

Контакты: [vae-msu@mail.ru](mailto:vae-msu@mail.ru)



Митина Ольга Валентиновна — ведущий научный сотрудник факультета психологии МГУ им. М.В. Ломоносова, зав. лабораторией Московского городского психолого-педагогического университета, кандидат психологических наук, доцент.

Сфера интересов: математическая психология, количественные методы в психологии, психосемантика, политическая психология, синергетика в психологии, кросс-культурная психология. Автор более 150 научных публикаций, в том числе 6 книг.

Контакты: [omitina@inbox.ru](mailto:omitina@inbox.ru)



Карпухина Анастасия Ивановна — аспирантка факультета психологии МГУ им. М.В. Ломоносова.

Сфера интересов: кросс-культурная адаптация, влияние мотивации на познавательный процесс, проективные технические приемы.

Контакты: nastasyakarp@bk.ru

### Резюме

*Представленная работа посвящена изучению отношения между переживанием опыта потока (одним из основных феноменов, описанных в позитивной психологии) в ходе компьютерной игры и Интернет-зависимостью. В ходе теоретического анализа показано, что хотя Интернет-зависимость и опыт потока отчасти сходны во внешних проявлениях, так как оба феномена относятся к повторению поведения, но психологический смысл этих явлений различен. При рассмотрении Интернет-зависимости показано, что, помимо психологических характеристик, большое значение имеют принятые в обществе социальные нормы. При анализе опыта потока отмечается его связь с параметрами субъективности и личного выбора. В эмпирическом исследовании с участием 1574 игроков в компьютерные игры, проживающих в Китае, показано, что опыт потока в ходе компьютерной игры и Интернет-зависимость не связаны друг с другом прямо: важную промежуточную роль играют принятые в обществе нормы, возраст, пол, а также особенности внутренней мотивации игрока.*

**Ключевые слова:** позитивная психология, культурная психология, киберпсихология, Интернет-зависимость, опыт потока, оптимальное переживание, компьютерная игра, коллективизм, культура Китая.

### Феномен Интернет-зависимости и его представление

В настоящее время проблема Интернет-зависимости, или Интернет-аддикции, интенсивно обсуждается в медицинской, психологической, педагогической литературе и в сферах, связанных с применением новых технологий, привлекает массовое внимание. Она упоминается в бытовой речи и в публицистике, фигури-

рует в юридической практике. Однако первыми столкнулись с проблемой зависимости от Интернета психотерапевты. Родоначальницей психологического изучения феноменов зависимости от Интернета считается клинический психолог К. Янг (Янг, 2009). Психотерапевты все чаще признают, что в своей практике сталкиваются с такого рода проблемами. Так, опрос 2908 американских специалистов по психическому здоровью

показал, что у 73% из них имелись пациенты с проблемами, связанными с применением Интернета (Moghan-Martin, 2008). А из опрошенных 94 швейцарских психиатров 74 оказались в той или иной мере готовы признать зависимость от Интернета заболеванием и обсуждать перспективы терапии таких пациентов (Thorens et al., 2009). Зависимость от Интернета — международный феномен. Он широко распространен едва ли не повсюду. Считается, что от 2% до 15% пользователей Интернета страдают зависимостью (Войскунский, 2009а; Юрьева, Больбот, 2006; Young et al., 2011).

Для описания данного феномена пока нет стандартной терминологии. Во-первых, значительное количество ученых сомневаются в правомерности определения Интернет-зависимости как отдельного вида зависимости. Другие специалисты используют такие термины, как излишнее, чрезмерное, компульсивное, разрушительное, патологическое или проблематичное употребление Интернета и т.п. (Войскунский, 2009б). Очевидно, в разных названиях отражается разное понимание этого феномена. В нашей работе будет использоваться термин «Интернет-зависимость», поскольку это наименование широко распространено; при этом мы не утверждаем, что этот феномен непременно представляет собой психологическую зависимость.

Несмотря на различия в терминологии, в описании характеристик зависимости от Интернета специалисты едины. Самым очевидным признаком может считаться то, что человек проводит слишком много времени в Интернете. Для этого, как

говорит Дж. Грохол, «исследователи постарались прежде всего квантифицировать количество часов, которые нужно провести в онлайн, чтобы быть признанным “зависимым»» (Грохол, 2009, с. 264–265). Действительно, среди людей, обращающихся за психологической помощью из-за проблем, связанных с использованием Интернета, 61% увлекаются им чрезмерно (Mitchell et al., 2005). Это влечет потенциальные проблемы, связанные с физическим здоровьем (Healy, 1998; Armstrong, Casement 2000), нарушением сна и утомлением (Brenner, 1997; Scherer, 1997), негативным влиянием на учебные и рабочие достижения и на взаимоотношения с окружающими (Young, 1998b; Chou, Hsiao, 2000).

В ряде исследований показано, что Интернет-зависимость часто соседствует с психиатрическими расстройствами и поведенческими проблемами (что именуется коморбидностью). Например, с депрессией, биполярным расстройством, злоупотреблением алкоголем или наркотиками, сексуальной зависимостью, азартным поведением (Moghan-Martin, 2008). Кроме того, поведенческие критерии Интернет-зависимости совпадают с критериями DSM-IV для расстройства контроля над импульсами (Impulse Control Disorder) (Shapira et al., 2000), а интенсивность применения Интернета связана с вероятностью предшествующего прохождения психиатрического лечения и наличия суицидальных намерений (Mathy, Cooper, 2003).

Обобщая выводы ряда исследований, подчеркивающих коморбидный характер Интернет-зависимости, можно допустить, что эта зависимость

представляет собой потерю контроля над влечением к использованию Интернета, хотя из-за чрезмерного применения Интернета в жизни пользователя появляются неразрешимые проблемы (Orzack, 1999; Young et al., 2011).

#### *Интернет-зависимость и психопатология*

Считается, что рассмотрение вопроса об Интернет-зависимости в рамках клинической патологии началось с работ К. Янг (Young, 1998a,b). С ее точки зрения, Интернет-зависимость следует рассматривать как реальный клинический феномен, один из видов расстройств и заболеваний. Хотя она еще не фигурирует в официальных медицинских справочниках — основными из них являются «Международная классификация болезней (10-й пересмотр)» и «DSM-IV-TR» (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fourth Edition, Text Revision), — модифицированные критерии, заимствованные из этих справочников и характеризующие другие расстройства, часто используются, чтобы определить зависимость от Интернета. Например, делаются попытки модифицировать критерии злоупотребления веществами (Scherer, 1997; Nichols, Nicki, 2004), зависимости от азартных игр (Young, 1998b), расстройства контроля импульсов (Orzack, 1999; Shapira et al., 2000; Shapira et al., 2003; Treuer et al., 2001). В то же время М. Гриффитс предложил набор критериев для диагностики так называемых поведенческих (нехимических) зависимостей, среди которых выделяются технологические зави-

симости, в том числе зависимость от Интернета (Гриффитс, 2009; Griffiths, 1998). Близкой точки зрения придерживаются ряд отечественных (Егоров, 2009; Короленко, Дмитриева, 2000; Лоскутова, 2009) и украинских (Юрьева, Больбот, 2006) специалистов.

Взгляд на Интернет-зависимость как на заболевание вызывает и возражения, и поддержку специалистов. Так, Американская медицинская ассоциация отказывается рекомендовать «Аддикции к Интернету/видеоиграм» для включения в качестве диагностируемого заболевания в обновленную версию «DSM-V». В то же время Американская психиатрическая ассоциация, ответственная за обновление «DSM-IV», хотя и проявляет определенную осторожность, однако позитивно рассматривает такую перспективу.

В последние годы наибольшее увеличение числа Интернет-зависимых наблюдается в Южной Корее, Китае и на Тайване, там же ведутся интенсивные исследования (Войскунский, 2009a; Young, Abreu, 2011). Так, в Китае понимание Интернет-зависимости как заболевания поддерживается большинством специалистов. Ряд исследований, проведенных в Китае, посвящен поиску патологической причины Интернет-зависимости. Характер человека часто рассматривается как важнейший связанный с формированием Интернет-зависимости фактор. Одно из главных направлений работы в данной области — это исследования по анализу взаимосвязи между чертами личности («Большой пятеркой») и склонностью к формированию Интернет-зависимости. Показана отрицательная

корреляция между склонностью к зависимости от Интернета и добросовестностью (Lei et al., 2006), экстраверсией и доброжелательностью (Yang, Lei, 2007), позитивная – с нейротизмом (Lei et al., 2006); поскольку Интернет-зависимые люди склонны обращать внимание, прежде всего, на негативную информацию, у них сформирован механизм негативного подкрепления и негативная схема себя (Self-schema) (Wang et al., 2008). Ученые из Китая являются пионерами в исследованиях по обнаружению связи между Интернет-зависимостью и физиологическим состоянием мозга. С помощью fMRI и EEG были обнаружены некоторые патологические изменения функции мозга у Интернет-зависимых (Cao, 2007; Zhang, 2008).

#### *Компенсация, POSI и Интернет-зависимость*

В ряде исследований показано, что неудовлетворенность, недостаток интересов в жизни, отсутствие близких отношений с другими людьми и т.п. часто служат причиной формирования различных видов зависимости (Peele, 1985). Показано, что Интернет-зависимые также часто используют Интернет для компенсации потери в реальной жизни. Например, стрессовая реакция, возникающая в таких ситуациях, как развод, тяжелая утрата или потеря работы, часто положительно связана с Интернет-зависимостью (Young, 1998a; Caplan, High, 2006; Young et al., 2011).

Исследования показывают, что люди с проблемами в межличностном общении обычно предпочитают

общение в Интернете общению лицом к лицу (preference for online social interaction, или POSI) (Pratarelli et al., 1999; Caplan, 2002). Подтверждено, что предпочтение взаимодействия через Интернет личному общению играет важную роль в формировании не только специфической, но и генерализованной Интернет-зависимости (см.: Morahan-Martin, 2008). Так, анонимность, которая является отличительной чертой общения в Интернете, помогает открыто выражать чувства и мнения: наряду с отсутствием зрительной информации она делает общение в Интернете комфортным для тех, кто имеет трудности в общении из-за стеснительности (Scherer, 1997; Young et al., 1999). Для людей, ощущающих себя в общественной изоляции, взаимодействие в Интернете – способ бегства от депрессии, социофобии, одиночества. В Интернете они могут контролировать свои отношения: Интернет для них – это буфер социальной коммуникации (Davis et al., 2002).

Но предпочтение общения в Интернете общению лицом к лицу может усугублять имеющиеся вне Интернета психологические проблемы (Caplan, 2003). Несмотря на то что коммуникация в Интернете меняет ситуацию с общением таких пользователей к лучшему, позитивные изменения редко переносятся в их жизнь вне Интернета. Наоборот, они склонны сохранять переживаемое ими чувство недостаточности коммуникативных навыков, что делает их в ситуации межличностного общения замкнутыми, молчаливыми и одинокими (см.: Morahan-Martin, 2008). Применение Интернета не всегда способствует преодолению

внутреннего конфликта, и это существенно для терапии зависимости от Интернета.

### *Интернет-зависимость и трансформации общества*

Как бы ни трансформировалась личность пользователя Интернета, его окружение часто остается прежним и конфликт между пользователем и его социальной средой может усилиться. Интернет-зависимые опасаются, что в результате терапии не смогут свободно пользоваться Интернетом, а жизнь их вернется в прежнее русло (Young, 2011). Поэтому психолог должен обращать внимание на то, что именно потеряли Интернет-зависимые в реальной жизни и каково их социальное окружение. По сравнению с проблемами в реальной жизни Интернет-зависимость нередко является относительно безопасным и даже компенсаторным симптомом, в определенной степени способствующим адаптации в случае психических заболеваний (Менделевич, 2009). Существенный вопрос таков: что надо изменить, столкнувшись с конфликтом, — новый образ жизни или прежний?

Так, Л. Рид (Reed, 2002) соотносит зависимость от Интернета с другими «контркультурными» течениями и сообществами (киберпанков, компьютерофобов, нетехнологических аддиктов); как он указывает, контркультура патологического применения Интернета способствует формированию новых ценностей и обновленных понятий о правильном и неправильном, хорошем и плохом, норме и патологии (Войскунский, 2009а). Дж. Юмикер-Себеок (Umi-

ker-Sebeok, 1997) отмечает, что Интернет-зависимость может пониматься и как специфическое заболевание, и как дурная привычка, и как преступление против самого себя (ведь избыточное потребление чего-либо содержит элемент нарушения морального долга перед самим собой), и даже как способ сохранить свою индивидуальность (см. также: Мюррей, 2000). Но специалисты, для которых Интернет-зависимость есть отдельный вид зависимости, обращают недостаточное внимание на вопросы трансформации общества и личности, связанной с развитием Интернета.

### **Рассмотрение феномена Интернет-зависимости в рамках позитивной психологии**

Вышеизложенное позволяет допустить, что квалификация Интернет-зависимости как отдельного заболевания вряд ли имеет практический смысл. Это тесно связано с пониманием проблем патологической психологии. С точки зрения М. Селигмана, представителя позитивной психологии, психопатология зашла в тупик из-за стремления уменьшить проблему, хотя есть вариант ее решения — учить жить с ней, «дружить» с ней (Селигман, 2006). Обычно специалисты в области патопсихологии недостаточное внимание обращают (или вовсе игнорируют) на возможный позитивный потенциал, скрытый за внешним аспектом психической болезни; это справедливо и для феномена Интернет-зависимости. Тем самым эти специалисты лишь подчеркивают важность принятых в обществе норм,

а личный выбор и индивидуальность пользователей Интернета недооцениваются.

Как альтернатива бурно развивается новое направление — позитивная психология, которая обращает большее внимание на силу и достоинство человека, а не на его недостатки и болезни (там же). Вспомним, что в некоторых существенных чертах описание феномена зависимости от Интернета граничит с описанием субъекта, увлеченного процессом познания, испытания себя, творчеством, и тогда вполне адекватным психологически аналогом феномена зависимости от Интернета будет опыт потока, или аутотелический опыт (Войскунский, 2000).

#### *Опыт потока и феноменология интеракции*

Исследование как психической зависимости, так и опыта потока посвящено переживаниям погружения индивида в текущую деятельность. Но в отличие от зависимости, таким погружением в деятельность характеризуется состояние здоровья, а не болезни. Всестороннее психологическое исследование феномена погружения в действие в рамках оптимального переживания (*optimal experience*) началось с работ М. Чиксентмихайи (Чиксентмихайи, 2011), который назвал этот феномен переживанием, или опытом «потока». «Люди, испытывающие поток, описывают его как особое состояние души, когда в сознании воцаряется внутренняя гармония, когда то или иное занятие становится интересным и значимым само по себе, вне зависимости от важности стоящего

где-то в конце результата» (там же, с. 28–29).

В многочисленных исследованиях показано, что опыт потока — это повсеместный феномен, он практически не зависит от культуры, общественного положения, пола, возраста испытуемых и вида деятельности. М. Чиксентмихайи, его коллеги и ученики отмечают широкое распространение переживания, или опыта потока, в мыслительной, эстетической, спортивной деятельности, в повседневных — в том числе бытовых — занятиях и т.д. Поток присутствует во всевозможных видах активности, опосредствованных применением современных информационных технологий (Voiskounsky, 2008). Феномен опыта потока имеет следующие критерии (Nakamura, Csikszentmihalyi, 2002):

- интенсивное сосредоточение на том, что делается в текущий момент;
- соединение действия и осознания;
- потеря рефлексивного самосознания, т.е. потеря осознания самого себя как действующего в социальной среде;
- ощущение контроля над действием, т.е. чувство принципиального совладания с любой ситуацией;
- искажение переживания времени (ощущение, что время прошло быстрее, чем обычно);
- переживание действия как внутренней награды, так что конечная цель зачастую является всего лишь оправданием процесса.

В экспериментальных исследованиях также были обнаружены некоторые условия появления опыта потока. Из этих условий наиболее важны следующие два:

– восприятие вызова или возможности действия, которое развило бы существующие навыки (не являясь ни чрезмерно сложным, ни слишком простым), т.е. чувство того, что уровень вызова (цели действия) соответствует способностям;

– четкие проксимальные цели и непосредственная обратная связь, отражающая текущий прогресс.

С точки зрения М. Чиксентмихайи (Чиксентмихайи, 2011), опыт потока, являющийся внутренней целью, появляется обычно не во время досуга и развлечения, такое переживание часто связано с выполнением работы, какого-то задания, которое требует от нас приложения физических или ментальных способностей. В связи с этим опыт потока часто понимается в рамках феноменологии интеракции, т.е. интеракции между индивидом и средой, придающей особенное значение динамической системе, составленной из индивида и среды (Nakamura, Csikszentmihalyi, 2002). С одной стороны, для появления опыта потока нужна четко определенная проксимальная цель, при этом человек должен хорошо знать, что надо делать. Нужна и непосредственная обратная связь, чтобы человек оперативно узнавал, насколько хорошо он справляется с заданием. С другой стороны, необходим тонкий баланс между навыками субъекта и требованиями задачи. Не обойтись и без способности регулировать сложность задания после развития наличных навыков, чтобы субъект не заскучал из-за того, что задание становится слишком простым.

Опыт потока формируется через интеракцию между индивидом и

средой, поэтому говорят, что связанная с ним мотивация находится в открытой системе (там же). «Происходящее в любой момент — это ответ на то, что произошло непосредственно до того в процессе интеракции, а не то, что диктуется предшествующей структурой намерений, существующей у индивида (например, драйва), или в среде (например, какая-то традиция или сценарий)» (там же, р. 91). Мотивация проявляется в том, что сначала проксимальная цель возникает из интеракции, потом мы учитываем сопутствующее появление долгосрочных целей, например, новых интересов (Nakamura, Csikszentmihalyi, 2002). Таким образом, можно преобразовать целую жизнь в единый опыт потока, и это помогает человеку верить в какую-то систему смыслов, которая дает цель его существованию (Csikszentmihalyi, 1993).

#### *Опыт потока и развитие технологии*

По М. Чиксентмихайи, инновации в технологиях тесно связаны с опытом потока. Фактически опыт потока не только способствует развитию индивида, но и направляет развитие культуры и технологии, снабжает этот процесс энергией. М. Чиксентмихайи считает, что стремление к опыту потока и наслаждению влияет на развитие технологии в трех аспектах. Во-первых, изобретатели и мыслители следуют своему личному интересу и работают, несмотря на то что вероятность успеха часто очень низка. Во-вторых, многие изобретения получили распространение благодаря тому, что они открыли новые



сферы получения наслаждения. В-третьих, развитие технологий дает возможность освободиться от монотонной работы, поэтому теперь у нас больше времени для следования своим интересам (Csikszentmihalyi, 1993).

Во многих исследованиях показано, что в онлайн-оде деятельности имеются очевидные признаки переживания опыта потока, описанные М. Чиксентмихайи (см.: Voiskounsky, 2008). В модели опыта потока для киберпространства выделены дополнительные признаки опыта потока, среди которых интерактивность и «эффект присутствия» (presence) (Hoffman, Novak, 1996). Эффект присутствия — это сложный психосоциальный феномен, наблюдаемый при взаимодействии человека с некоей реальностью, отличной от непосредственно наблюдаемой им (обычной) реальности, в том числе искусственно созданной с помощью компьютеров (Войскунский, Селисская, 2005). Интерактивность и эффект присутствия признаются специфическими параметрами, существенными для описания особенностей опыта потока в киберпространстве (Voiskounsky, 2008). С таким мнением солидаризируется и М. Чиксентмихайи с соавт. (Shernoff, Csikszentmihalyi, 2009).

#### *Опыт потока или Интернет-зависимость?*

В настоящее время в психологических исследованиях Интернета проявилась тенденция поиска общих позитивных связей между зависимостью и опытом потока (Chen, Park, 2005; Chou, Ting, 2003; Tzanetakis, Vi-

touch, 2002; Wan, Chiou, 2006). Такая тенденция основана на том, что Интернет-зависимость и опыт потока сходны во внешнем проявлении, т.е. относятся к повторению поведения. Если стремление к переживанию опыта потока есть причина повторения поведения в Интернете, то такое повторение может вызывать тенденцию к зависимости (Chou, Ting, 2003).

Данная точка зрения вступает в противоречие с теоретическим пониманием, согласно которому зависимость и опыт потока — это противопоставленные друг другу феномены: первая — сугубо негативная и в определенном смысле уродующая психику, в то время как поток повсеместно признается безусловно позитивным переживанием и изучается в рамках позитивной психологии. Гипотетические соображения такого рода высказаны в литературе (Delle Fave et al., 2010; Voiskounsky, 2007, 2008).

Однако сущность возможных либо невозможных соотношений между зависимостью и опытом потока еще не очень ясна. Можно допустить, что они не обязательно противоположны друг другу, а только противопоставлены по отношению к одному и тому же феномену, который может рассматриваться и в рамках зависимости, и в рамках потока. Так, одна и та же психологическая сущность может рассматриваться и в позитивном аспекте, и в негативном: различны лишь наши позиции по отношению к ней. Подобное понимание отношения между зависимостью и опытом потока в определенной мере соответствует взгляду на отношения между позитивной психологией и психопатологией у М. Селигмана: позитивная

психология предлагает дополнительную точку зрения, не связанную с признанием психопатологической природы рассматриваемой сущности (Селигман, 2006).

*«За» или «против»  
Интернет-зависимости?*

В недавнем исследовании с применением эксплораторного и конфирматорного факторного анализа показано, что имеющиеся опросники Интернет-зависимости измеряют три аспекта зависимого поведения в Интернете (Chang, Law, 2008): синдром отмены и социальные проблемы, контроль времени и поведения, замена реальности. Рассмотрим эти три аспекта Интернет-зависимости в контексте позитивной психологии и опыта потока.

Синдром отмены — это, по сути, результат конфликта между личным выбором и общественными нормами. Например, рассмотрим распространенную ситуацию: с одной стороны, человеку очень хочется играть в компьютерные игры. Но, с другой стороны, по требованию окружающих людей он не должен играть. С точки зрения переживания потока, связанного, в отличие от концепции Интернет-зависимости, с внутренней мотивацией и заинтересованностью, следует серьезно отнестись к значению личного выбора. Источник такой позиции по отношению к психологическим проблемам в позитивной психологии — гуманистическая психология. Например, К. Роджерс полагал, что человек, обладая прекрасными способностями к саморегуляции, в процессе соприкосновения с обществом забывает свою внутреннюю природу.

С точки зрения К. Роджерса, эта деградация возникает из-за условных ценностей, принудительно навязываемых со стороны других (Bankart, 1997).

Что касается проблемы контроля времени и поведения, то в отличие от других зависимостей (например, химических или от азартных игр), которые считаются исключительно вредными и должны быть совершенно исключены, Интернет поистине необходим в современном обществе (Young, 2011). А потому как отличить необходимое использование Интернета от чрезмерного или вредного? И кто имеет право решать, сколько времени можно проводить в Интернете, что именно следует делать в Интернете? Если попытаться ответить на эти вопросы с учетом опыта потока, то никто, кроме самого пользователя Интернета, не вправе решать, сколько времени он должен проводить в Интернете и что при этом делать. Это следует из того, что позитивная психология основывается на высоком значении субъективности: мы делаем выбор и следуем тому, что считаем должным.

Рассмотрим последний фактор, называемый подменой реальности (см. также: Войскунский, 2009а). К. Янг выделяет следующие стадии развития зависимости: стадию заинтересованности (engagement), стадию замещения значимых сторон жизни (substitution) и, наконец, стадию «бегства» (escape) из реальной жизни в виртуальную зависимость от Интернета (Young, 1998b). Но почему только прошлая жизнь вне Интернета считается реальной? К. Суррат отмечает, что Интернет не противопоставлен реальности, а является

ее продолжением: в самом деле, в Интернете формируются реальные сообщества со специфическими социальными структурами, правилами и нормами взаимодействия, системой наказаний за их нарушение, стабильными отношениями между членами сообществ, процедурами инициации новичков, способами формирования идентичности и выработки групповых ценностей; люди вступают в такие сообщества по собственной воле, а не в силу якобы изначально аддиктивных свойств Интернета (Surratt, 1999). Поэтому более правомерно говорить не о подмене реальности, но об «определенном страхе перед технологиями» и о «тревожащем многих ощущении беспомощности перед необыкновенно быстрыми преобразованиями нашей культуры» (Сулер, 2009, с. 258).

По М. Чиксентмихайи, реальность обманчива: условия нашего физического и биологического существования, общественного существования и, наконец, наше Я искажают понимание реальности (Csikszentmihalyi, 1993). Она является фактически общественной конструкцией. Поэтому реальность следует понимать в рамках описанного М. Чиксентмихайи процесса становления: реальность исторична и постоянно развивается через человеческое творчество, в котором существенную роль играет индивидуальность. Итак, вопрос реальности касается не только фактов, но и того, как смотреть на них, ибо мы сами творим нашу реальность.

Стремление к переживанию потока не в последнюю очередь направляет процесс развития технологии и снабжает процесс развития культуры

энергией: фактически «технология влияет на все образы деятельности человека, и смена технологии является единственно важной сменой в обществе» (Ellerman, 2007, р. 30). Поэтому преобразования нашей культуры, связанные с развитием технологии, — это творимая нами самими реальность.

### **Временная перспектива будущего, культура и ее связи с Интернет-зависимостью и опытом потока**

#### *Временная перспектива будущего и индивидуальность*

Виднейшие психологи — К. Левин, Ж. Нюттен, В. Франкл — разработали представления о временной перспективе, в том числе относительно будущего. Современные авторы различают временную перспективу будущего и временную перспективу трансцендентного будущего (Зимбардо, Бойд, 2010). Совмещение данной проблематики с основополагающими параметрами культуры характеризует труды немецкого феноменолога К. Хельда, уделяющего значительное внимание религиозно-культурным феноменам (Хельд, 2006).

В зависимости от различий в отношении к реальности он выделяет два противоположных типа временной перспективы будущего. Первый тип включает фундаментализм и утопизм. Согласно этим представлениям, истина открыта для человека. Для фундаментализма истина открыта в традициях, например, в Библии или в Коране, поэтому главная задача настоящего и будущего — это

сохранение традиций. А согласно представлениям утопизма, хотя истина до сих пор не осуществилась в истории человечества, она, тем не менее, неизменна. В связи с этим главная задача будущего — это приближение к непреложной истине. По мнению К. Хельда, с точки зрения фундаментализма либо утопизма будущее не связано с какими-либо реальными инновациями. Однако есть и второй тип позиции по отношению к будущему, который вполне открыт всему новому. При этом подходе истина не открывается, а создается, инновациям отводится решающая роль в непрерывном развитии человечества (Held, 2009).

Мы предполагаем, что концепция Интернет-зависимости принадлежит к первому, а концепция опыта потока ко второму типу позиции по отношению к будущему. В соответствии с этим в концепции опыта потока не случайно придается большое значение индивидуальности, поскольку общество само по себе не может создавать инновации. Именно личное творчество служит силой непрерывного развития и индивида, и общества. И чрезмерное повышение значимости общественных ценностей может негативно влиять на развитие не только личности человека, но и самого общества. В результате этого негативного влияния общество будет терять свою внутреннюю силу развития. В концепции Интернет-зависимости, напротив, завышено значение общественных ценностей, потому что, согласно идеям фундаментализма или утопизма, личная свобода, выбор и творчество — это часто отклонение от непреложной истины.

*Временная перспектива,  
культурный конфликт и проблема  
Интернет-зависимости  
в Восточной Азии*

В кросс-культурных исследованиях показано, что культуры, фокусирующиеся на индивидуализме, больше ориентируются на будущее, чем поддерживающие коллективизм культуры, к которым относятся восточноазиатские культуры, например китайская (Bonniwell, Zimbardo, 2004).

В настоящее время в соответствии с процессом глобализации в восточноазиатских культурах имплицитно изменилась традиционная временная перспектива будущего (там же). Но такое изменение ориентации на будущее имеет и положительные, и отрицательные последствия для восточноазиатских культур. Например, под влиянием временной ориентации на будущее, пришедшей из западных культур, у учащихся развивается мотивация учебных достижений, которая считается существенной для личного и общественного развития. Но, с другой стороны, из-за ограниченного количества вакансий большинство выпускников университетов в островных тихоокеанских государствах (в качестве примера приводятся проживающие на острове Фиджи этнические индийцы) или остаются безработными, или могут найти лишь работу с низкой заработной платой (Phan, 2009). Следовательно, у этих специалистов наблюдается сочетание временной ориентации на будущее и фаталистического настоящего (Зимбардо, Бойд, 2010). Такая временная перспектива характеризуется

безнадежностью и верой в то, что внешние силы, такие как государство или даже сверхъестественные силы, полностью контролируют жизнь человека.

Подобные представления характерны и для Китая. Длительная история развития культуры коллективистского типа, преуменьшение значимости личного выбора и творчества в восточноазиатских странах вступают в конфликт с внешними целями, перенятыми из западной культуры, без внимания остаются внутренние устремления. Так, Китай принял западную идею роста ВВП как главную цель развития, отказываясь от влияния западного индивидуализма.

Более 150 лет назад, когда после поражения в Опиумной войне Китай впервые открыл свои двери западным странам, в Китае появилась концепция «TiYong», согласно которой первостепенное значение имеют традиционные знания Китая, а западные знания годятся лишь для прикладных целей. С тех пор данная концепция является основным способом управления конфликтом между национальной традицией и западной культурой в Китае (Zhang, 2008). Не случайно концепция «TiYong» нашла теперь отражение в двойственной позиции Китая по отношению к Интернету. С одной стороны, Интернет необходим для модернизации и экономического развития. Но с другой стороны, Интернет является не только одной из современных технологий, но и проводником западной культуры, в которой завышено значение индивидуальности. Это уже вызвало огромные и не для всех желательные изменения в Китае, в культурной традиции которого наиболее

значимы общественные ценности (Цой, 2010). В связи с этим консервативно настроенные люди в Китае, в том числе руководители государства, чиновники и школьные учителя, часто негативно относятся к использованию Интернета молодежью для развлечения и получения информации.

Когда общество целиком ориентировано на истину, которая находится вне личности человека и совершаемых ею выборов, развитие данного общества выражается во внешних показателях (например, ВВП), а не связано с личным развитием индивидов, и индивид склоняется к поиску компенсации вне общественных ценностей. Это, в частности, вызывает проблемы зависимости: последняя связана с особенностями процесса модернизации. В ряде исследований показано, что катастрофические мысли о будущем, которыми характеризуется фаталистическая временная перспектива, являются одной из немаловажных причин Интернет-зависимости (Young et al., 2011). Вопрос об Интернет-зависимости не случайно приобрел большую актуальность в восточноазиатских культурах. В отличие от западных стран, в Китае, Южной Корее и на Тайване интернет-зависимость уже достигла эпидемической степени, и это беспокоит специалистов и руководителей (Войскунский, 2009а; Цой, 2010; Young, Abreu, 2011).

#### **Выводы из теоретического анализа и задачи эмпирического исследования**

Дальнейшее эмпирическое исследование посвящено соотношению

между феноменами опыта потока и зависимости от Интернета в Китае. В связи с проведенным анализом культурных традиций и с двойственной позицией по отношению к Интернету в Китае мы предполагаем, что в деятельности китайских пользователей Интернета должен наблюдаться высокий уровень Интернет-зависимости и низкий уровень опыта потока. Для проверки гипотезы нами проведено эмпирическое исследование среди китайских игроков в компьютерные игры.

Мы выбрали игровую деятельность в Интернете, ибо она тесно связана не только с Интернет-зависимостью, но и с опытом потока. Ведь игровая деятельность — явный пример стремления к опыту потока: мотив такой деятельности заключен в ней самой, т.е. совершаемые действия побуждаются не каким-то результатом, а значимы для индивида сами по себе, да и остальные условия игровой деятельности совпадают с условиями появления опыта потока, описанными в литературе.

Необходимо добавить, что, сопутствуя развитию человечества, игровая деятельность стала особенно актуальной в настоящее время. С одной стороны, в современном обществе люди имеют досуг для развлечения и игры, границы между игрой, работой и учебой стали нечеткими. С другой стороны, развитие информационных технологий повлияло на появление новых видов игр, предназначенных как для детей, так и для взрослых. За сравнительно короткое время такие игры приобрели огромную популярность.

### **Эмпирическое исследование связи опыта потока с психологической зависимостью от компьютерных игр в Китае**

#### *Цели и задачи исследования*

**Целью исследования** является выявление социально-культурного основания деятельности игроков в Интернете и объяснения деятельности игроков в рамках соединения феноменов Интернет-зависимости и переживания опыта потока. Для реализации указанной цели мы стремились решить следующие **задачи**:

1. Изучить особенности переживания «опыта потока» у китайских игроков в компьютерные игры и соотнести их с Интернет-зависимостью.

2. Выявить латентные факторы, способствующие игровой деятельности, прояснить связи между ними и их отношения с первичными переменными (например, социально-демографическими).

#### *Гипотезы исследования*

##### **Гипотеза 1**

Интернет-зависимость положительно связана с опытом потока. Эта положительная корреляция между Интернет-зависимостью и переживанием опыта потока основывается, прежде всего, на одном общем факторе — на имеющихся у игроков проблемах с контролем времени.

##### **Гипотеза 2**

В сложившейся в Китае культуре коллективизма игроки демонстрируют высокий уровень Интернет-зависимости и низкий уровень опыта пото-

ка в компьютерных играх. В качестве аргумента можно принять следующее: китайское общество занимает негативную позицию по отношению к субъективности и индивидуализму, а заодно к Интернету и компьютерным играм как проводнику культуры индивидуализма.

Следующие две гипотезы являются традиционными для исследований в данной области и связаны с соотношением между социально-демографическими показателями респондентов и показателями переживания потока и зависимости от Интернета.

### **Гипотеза 3**

Соотношение уровней Интернет-зависимости и переживания опыта потока в компьютерных играх различно среди молодежи и взрослых людей в Китае. В сравнении с подростками взрослые люди скорее склонны считать себя зависимыми от Интернета и лишь в слабой степени переживают опыт потока в компьютерных играх. В качестве объяснения заметим, что позиция взрослых людей по отношению к Интернету в большей степени совпадает с официальной позицией, поскольку общепринятые социальные нормы сильно влияют на них. Они занимают негативную позицию относительно субъективности и индивидуализма, поведение же подростков скорее соответствует их интересам и внутренней мотивации.

### **Гипотеза 4**

Соотношение уровней Интернет-зависимости и переживания опыта потока различно у мужчин и женщин, поскольку в Китае мужчины более открыты по отношению к Интернету и компьютерным играм.

### *Методики исследования*

В исследовании был применен опросный метод. Опросник состоит из 3 блоков. Первый блок связан с вопросами демографического характера, игрового опыта, частоты и продолжительности игры в Интернете. В этом блоке 10 вопросов. Второй блок опросника — 26 вопросов для измерения Интернет-зависимости. Третий блок вопросов — 24 вопроса для измерения опыта потока.

Для измерения Интернет-зависимости мы выбрали наиболее распространенный в китайских исследованиях опросник CIAS (Chen et al., 2003). Хотя CIAS разработан на Тайване, он с успехом применяется и в материковом Китае. Нами были рассмотрены китайские публикации, посвященные эмпирическому исследованию Интернет-зависимости: за период с 1 января 2009 г. было найдено 43 статьи. В 24 статьях использована методика CIAS, еще в 3 статьях использована методика, созданная на базе CIAS. Поэтому мы выбрали CIAS в качестве инструмента для нашего исследования.

В CIAS зависимость от Интернета анализируется с выделением двух групп показателей: 1) основные симптомы зависимости; 2) жизненные проблемы, связанные с применением Интернета. Первая группа включает толерантность относительно применения Интернета, компульсивность такого применения и синдром отмены. Вторая группа — проблемы межличностного общения, проблемы здоровья и проблемы контроля времени.  $\alpha$ -Кронбаха целой шкалы равняется 0.93,  $\alpha$ -Кронбаха первой группы показателей — 0.90, второй группы —

0.88. В CIAS входят 26 вопросов (применена шкала Лайкерта, ответ: 1 — совсем не так; 2 — не так; 3 — так; 4 — совсем так (Chen et al., 2003)). Если общая сумма баллов выше 64, то испытуемый определяется как Интернет-зависимый. Если сумма баллов выше 58 и не более 64, то считается, что у испытуемого развилась склонность к зависимости (Ko et al., 2005).

«Опросник для измерения опыта потока» составлен и применен первоначально на русском языке (Войскунский и др., 2005). Далее он был адаптирован для работы с французскими (Voiskounsky et al., 2006) и с китайскими игроками (Voiskounsky et al., 2008). Для настоящего исследования китайский вариант опросника был вновь адаптирован: был осуществлен двойной перевод (с русского языка на китайский и обратный перевод с китайского языка на русский) двумя независимыми переводчиками. После коррекции «Опросник для измерения опыта потока» был применен в нашем исследовании.

### *Процедура исследования*

В исследовании были применены два способа представления опросника: онлайн-метод и традиционный. Онлайн-метод является достаточно новым, но активно используется в современной науке (Бабанин и др., 2003). К его достоинствам могут быть причислены относительная легкость и быстрота проведения эксперимента, широта охвата испытуемых и автоматическое сохранение результатов в базе данных, что упрощает процесс обра-

ботки. Слабые стороны данного метода связаны с тем, что экспериментатор никак не контролирует отбор респондентов, которые включаются в работу исключительно по собственному желанию; существует вероятность заполнения не всех пунктов опросника (там же). Мы контролировали процесс заполнения опросника: программа составлена таким образом, что завершить заполнение можно только при условии ответа на все поставленные вопросы.

Опросник вместе с преамбулой был размещен в Интернете (<http://www.zhijizhibi.com/questionnaire/207287289/>). Были разосланы информационные письма владельцам и администраторам многочисленных игровых сайтов с просьбой поместить информацию об опросе в сводке новостей сайта. Помимо этого, информация об опросе была размещена и систематически обновлялась на форумах для посетителей игровых сайтов и в других Интернет-сообществах Китая.

Кроме этого, мы провели опрос среди школьников и студентов с помощью традиционного бланкового метода. Основной причиной для этого является тот факт, что в Китае еще мало распространены онлайн-исследования, хотя опосредствованный Интернетом метод проведения исследования все более активно используется в настоящее время. Помимо этого, у китайских школьников относительно мало возможностей посещать сайты и форумы для игроков, хотя они активно играют в онлайн-игры. В связи с этим мы попросили учителей, которые работают в начальных и средних школах, распространить бумажные опросники



среди учеников. Были выбраны две начальные школы, одна средняя школа, одна высшая школа, одна средняя техническая школа и одно высшее специальное учебное заведение. Испытуемые допускались к участию в исследовании по желанию.

#### *Анализ данных*

Обработка результатов исследования проводилась с помощью пакетов статистических программ SPSS 18.0 и EQS 6.0. Получены 1704 ответа. Были исключены ответы, пришедшие с одного и того же IP адреса, и случайные ответы — из выборки удалили тех респондентов, у которых значение z-оценки составило  $\pm 3.29$  и у которых свыше 80% ответов имеют максимальное или минимальное значение по пунктам Интернет-зависимости и опыта потока. После отбора осталось 1574 ответов.

**Шкала Интернет-зависимости (ИЗ) CIAS.** Использованный опросник имел в своей структуре три группы факторов. Первая группа факторов (И-1) связана с психологической симптоматикой — вопросы для измерения толерантности, компульсии, синдрома отмены. Вторая группа факторов (И-2) — проблемы контроля времени. Третья группа факторов (И-3) — проблемы, связанные с реальной жизнью вне Интернета.

**Шкала опыта потока (ОП).** В первоначальном варианте  $\alpha$ -Кронбаха шкалы опыта потока равнялась 0.792, после удаления 4 ненадежных пунктов  $\alpha$ -Кронбаха достигла 0.836.

Чтобы выяснить особенности и потенциальные структуры опыта потока у китайских игроков, мы провели эксплораторный факторный ана-

лиз для пунктов опыта потока (метод главных компонент с варимакс-вращением с нормализацией Кайзера). Эксплораторным факторным анализом для 20 пунктов опросника по опыту потока были выделены 2 фактора. Исходя из семантики пунктов, имеющих высокие нагрузки по первому фактору (О-1), он может быть назван фактором позитивных переживаний и достижений в игре, соответствующая  $\alpha$ -Кронбаха равняется 0.773. Исходя из семантики пунктов, имеющих высокие нагрузки по второму фактору (О-2), он может быть назван фактором погруженности и повторения в игре,  $\alpha$ -Кронбаха второго фактора равняется 0.720.

**Анализ демографических и общеигровых характеристик.** Общая характеристика респондентов в данном исследовании: 640 (40.7%) ответов по Интернету, 934 (59.3%) ответов бланковых. 64.7% (1019) респондентов — мужчины, а 35.3% (555) — женщины. Большинство респондентов — школьники или студенты в возрасте 17–25 лет. Как это принято в Китае, игроки по большей части играют дома. Около 60% респондентов имеют игровой стаж более 3 лет, а 8.8 % игроков — более 10 лет. 74.8% игроков играют меньше 10 часов в неделю. Около 70% респондентов из Южного или Восточного Китая, т.е. из экономически процветающих районов.

**Проверка гипотезы 1:** анализ отношения между опытом потока и Интернет-зависимостью и связи их с проблемой контроля времени.

Результаты показали, что корреляция между Интернет-зависимостью и опытом потока равняется  $r = 0.350$  ( $p < 0.000$ ). Тем самым гипотеза 1

подтверждается. Рассмотрим далее соотношения между конкретными факторами.

Первые 2 фактора Интернет-зависимости (И-1: психологическая симптоматика; И-2: контроль времени) связаны с опытом потока на среднем уровне ( $r = 0.364$  и  $r = 0.300$ ), а третий фактор Интернет-зависимости (И-3: проблемы в реальной жизни и проблемы здоровья) — на низком уровне ( $r = 0.227$ ). Фактор 1 опыта потока (О-1) на низком уровне ( $r = 0.208$ ), а фактор 2 опыта потока (О-2) — на высоком уровне ( $r = 0.422$ ) связаны с Интернет-зависимостью. Все эти корреляции значимы на уровне  $p < 0.000$ .

Если взять И-2 (контроль времени), а также вопросы Q49 (проведение в игре больше запланированного времени) и Q68 (потеря чувства времени) как контрольные переменные, в результате анализа оказывается, что корреляция между общей оценкой Интернет-зависимости (ИЗ) и опытом потока (ОП) очень низка: 0.049, значимость не достигает уровня 0.05. Для И-3 (проблемы в реальной жизни) имеется негативная корреляция с опытом потока (ОП) ( $-0.058$ ), значимость достигает уровня 0.021. А негативная связь между И-3 и О-1 еще больше ( $-0.115$ ), значимость достигает 0.000. Поэтому можно считать, что положительная корреляция между Интернет-зависимостью и переживанием опыта потока основывается, прежде всего, на факторе, связанном с проблемами контроля времени.

**Проверка гипотезы 2:** анализ особенностей уровней опыта потока и Интернет-зависимости в китайской культуре.

В результате анализа показано, что 321 респондент, т.е. 20.39%, страдают от Интернет-зависимости, а еще 370 респондентов (23.51%), имеют склонность к Интернет-зависимости. Выше указано, что интернет-зависимыми считаются 2–15% пользователей Интернета в мире. Можно считать, что у китайских игроков наблюдается весьма высокий уровень Интернет-зависимости по сравнению с другими странами. Данный результат соответствует литературным данным (Войскунский, 2009а).

Суммарный показатель опыта потока для всех респондентов составил 2.91, что ниже среднего значения, равного 3 (лишь 6 пунктов из 24 со средним значением выше 3). Несмотря на высокую популярность компьютерных игр в Китае, игроки не склонны признаваться в погруженности в игровую активность. Кроме того, китайские игроки, как считается, склонны чувствовать напряжение во время игры. В целом китайским игрокам мало свойственно переживание потока в игре.

Тем самым гипотеза 2 находит подтверждение.

**Проверка гипотезы 3:** опыт потока, Интернет-зависимость и их связь с возрастом игроков.

Однофакторный дисперсионный анализ показал, что возраст влияет на уровень опыта потока и Интернет-зависимости (значимость нулевой гипотезы в обоих случаях  $< 0.000$ ). В частности, у людей, возраст которых меньше 16 лет, уровень опыта потока гораздо выше, чем у людей старше 16 лет (рисунок 1). Уровень Интернет-зависимости у людей, возраст которых старше 20 лет, гораздо

Рисунок 1

Связь между опытом потока (ОП) и возрастом испытуемых

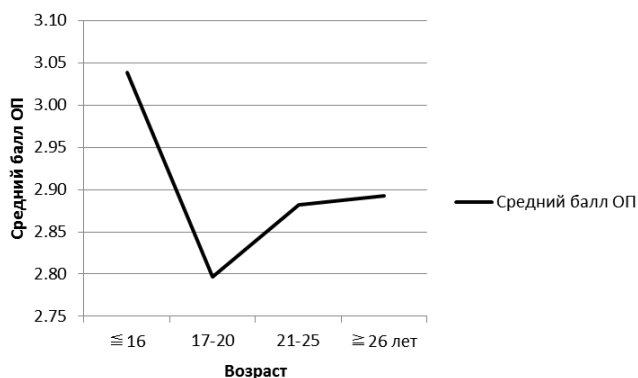
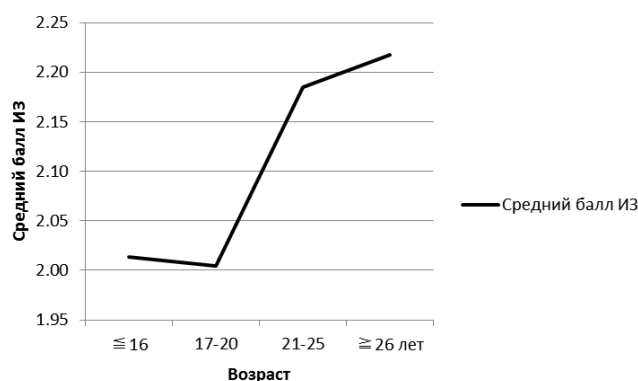


Рисунок 2

Связь между Интернет-зависимостью (ИЗ) и возрастом испытуемых



выше, чем у людей младше 20 лет (рисунок 2).

Возраст игроков не всегда однозначно соответствует их опыту игровой активности. В силу этого сделана попытка учесть наряду с возрастом игровой стаж (соответствующий вопрос содержался в опроснике). Двухфакторный дисперсионный анализ влияния возраста и стажа игры на ИЗ показал наличие значимого ( $p < 0.000$ ) межфакторного взаимодействия. Для тех, кто играет меньше 1 года, уровень

зависимости очевидным образом возрастает с возрастом игроков, а вот для игроков со стажем влияние возраста практически отсутствует (рисунок 3).

Аналогично установлено межфакторное взаимодействие между указанными факторами при изучении их влияния на ОП ( $p = 0.048$ ). Для игроков со стажем показатель опыта потока падает с возрастом (точнее, уровень опыта потока у игроков старше 17 лет значимо ниже, чем у игроков, чей возраст не достиг 16 лет),

Рисунок 3

## Связь между Интернет-зависимостью (ИЗ), возрастом и стажем игровой активности

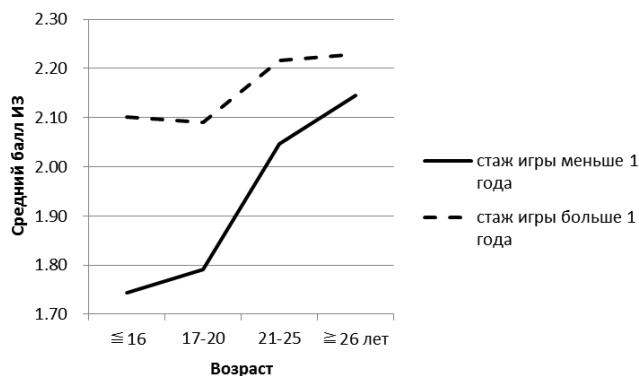
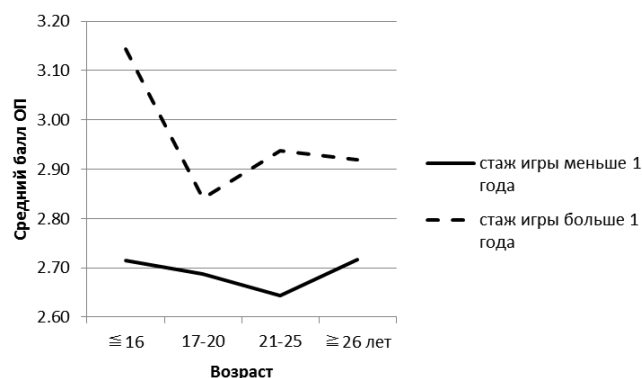


Рисунок 4

## Связь между опытом потока (ОП), возрастом и стажем игровой активности



а у новичков показатели во всех возрастных группах примерно одинаковы (рисунок 4).

Анализ показывает, что возраст тесно связан с Интернет-зависимостью: более взрослые люди склонны признавать себя зависимыми от Интернета, даже если они относительно мало им пользуются. Более взрослые люди реже переживают опыт потока, даже если они относительно много играют в компьютерные игры. Нам кажется, причина в том, что позиция

взрослых людей по отношению к Интернету в большей мере совпадает с официальной позицией и общепринятые социальные нормы влияют на них сильнее. А подростки чаще ведут себя соответственно своим интересам и внутренней мотивации.

Таким образом, нашло подтверждение допущение о связи между возрастом игроков (а также возрастом в сочетании со стажем игровой активности), показателями опыта потока и Интернет-зависимости.

**Проверка гипотезы 4:** опыт потока, Интернет-зависимость и их связь с полом игроков.

Уровень переживания опыта потока у мужчин оказался выше, чем у женщин,  $p < 0.000$ . Уровень Интернет-зависимости у мужчин также несколько выше, чем у женщин,  $p < 0.027$ .

При этом мужчины обычно играют гораздо больше и дольше, чем женщины. Значимость различий между ответами мужчин и женщин о времени, проводимом за игрой в те-

чение недели, достигает уровня 0.01. Значимость различия между их ответами о длительности игры в течение недели тоже равна 0.01. В группах игроков, которые играют меньше 3 часов в неделю, между 3 и 10 часами и больше 10 часов, нет разницы в уровнях Интернет-зависимости между полами (рисунок 5). В группах игроков, которые играют меньше 3 часов или больше 10 часов, у мужчин более высокий уровень опыта потока, чем у женщин, значимость в обоих случаях равна 0.01 (рисунок 6).

Рисунок 5

Связь между Интернет-зависимостью (ИЗ), полом и длительностью игры в течение недели

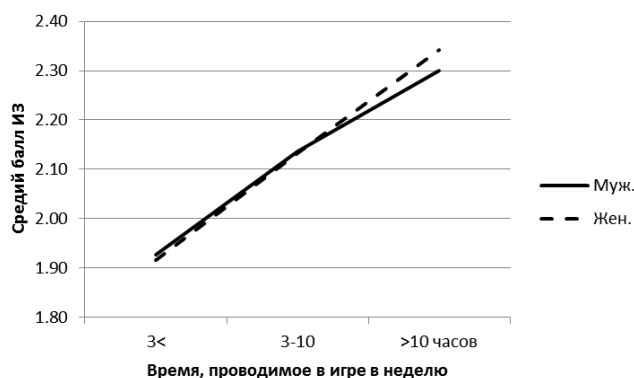
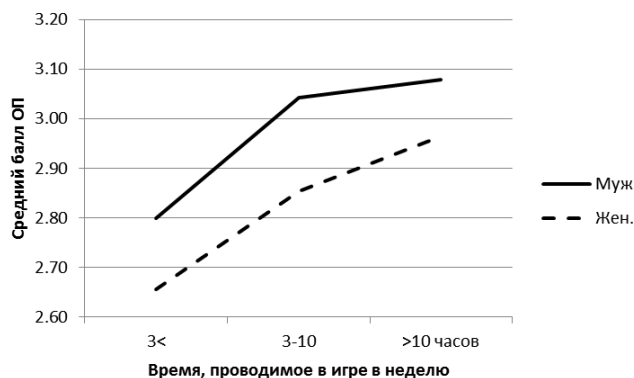


Рисунок 6

Связь между опытом потока (ОП), полом и длительностью игры в течение недели



Гипотеза о межполовом различии уровней зависимости от Интернета не подтвердилась. Однако гипотеза о различии в переживании опыта потока между полами подтверждается, если время, проводимое в игре, одинаково: тогда у мужчин более высокий уровень опыта потока, чем у женщин.

### **Результаты структурного моделирования**

Для определения социально-демографических и общеигровых характеристик (пол, возраст, стаж игры и длительность игры в течение недели), детерминирующих те или иные обобщенные психологические свойства, представленные шкалами-факторами опыта потока и Интернет-зависимости, были использованы методы структурного моделирования. На рисунке 7 представлена схема статистически значимых корреляций между социально-демографическими и субъективными показателями отношения к игре. Указанная модель соответствует экспериментальным данным: значение хи-квадрат равно 27.021 при числе степеней свободы 9, CFI = 0.996, RMSEA = 0.036.

Данные, отраженные на рисунке 7, свидетельствуют о том, что мужчины больше и дольше играют, чем женщины (муж. = 1, жен. = 2); чем игроки старше, тем больше и дольше они играют; те, у кого стаж игры дольше, проводят за игрой большее количество времени в течение недели. На рисунке 7 также показано, что у мужчин более высокий уровень опыта потока, чем у женщин, но между полами нет различия по уровню Интернет-зависимости. Мы уже знаем, что чем старше игрок, тем выше у него

уровень Интернет-зависимости и ниже уровень опыта потока. Но методом путевого анализа было обнаружено, что подобное влияние возраста на уровни опыта потока и Интернет-зависимости связано только с факторами О-1, И-2 и И-3. Уровни погружения (О-2) и психологическая симптоматика (И-1) не зависят от возраста игроков.

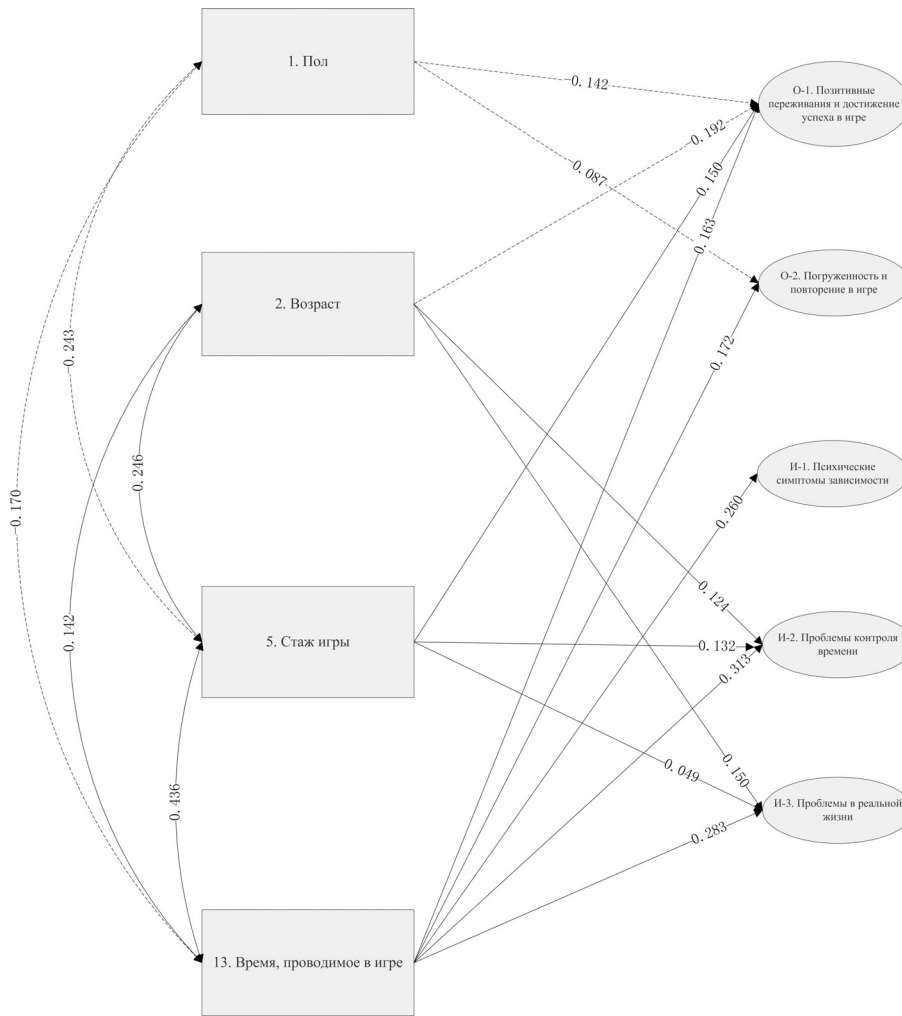
Стаж игры положительно связан только с факторами О-1, И-2 и И-3. Это значит, что опыт игры не влияет на уровни погружения (О-2) и психологической симптоматики (И-1). На рисунке 7 показано, что длительность игрового времени в неделю положительно связана со всеми факторами опыта потока и Интернет-зависимости. Это еще раз подтверждает, что количество времени, проводимого за игрой, является общим во всех факторах опыта потока и Интернет-зависимости.

### *Обсуждение результатов*

Главная цель данной работы заключалась в анализе отношений между опытом потока, переживаемым в ходе игры в Интернете, и Интернет-зависимостью. Так, и в теоретическом анализе, и в эмпирическом исследовании показано, что опыт потока в Интернете и Интернет-зависимость не связаны друг с другом напрямую. Важную промежуточную роль играют принятые в обществе нормы, а также особенности внутренней мотивации человека. Если рассмотреть соотношение между опытом потока и Интернет-зависимостью у отдельного пользователя, то наблюдается следующее: стремление к опыту потока положительно влияет

Рисунок 7

Структурная схема: социально-демографические и общеигровые параметры, параметры опыта потока и зависимости от Интернета



на уровень Интернет-зависимости. Чем больше опыт потока, тем сильнее зависимость. Оба феномена тесно связаны с количеством времени, проводимого в Интернете.

Однако если рассмотреть соотношение между опытом потока и Интернет-зависимостью не у отдельно-

го человека, а в разных социальных группах людей, разделенных на основании культурных особенностей, возраста, пола и т.п., то тогда положительная связь между опытом потока и Интернет-зависимостью теряется. В одной группе люди могут иметь сочетание высокого уровня

опыта потока и низкого уровня Интернет-зависимости, а в другой группе люди могут иметь сочетание низкого уровня опыта потока и высокого уровня Интернет-зависимости из-за того, что в этих группах люди занимают разные позиции по отношению к Интернету. Разное отношение к Интернету часто зависит от того, как люди относятся к внутренней мотивации, т.е. личному выбору, поскольку Интернет — это не только технология, но еще и среда развития (Кузнецова, Чудова, 2009). В связи с этим всюду, где завышено значение индивидуальности, наблюдается позитивное отношение к применению Интернета и высокий уровень опыта потока в деятельности в Интернете. А всюду, где завышено значение общественных ценностей и где не желательно, чтобы личный выбор и творчество нарушали традиции, будет появляться больше проблем с Интернет-зависимостью, связанных с популярностью Интернета.

Теоретические и эмпирические выводы, сделанные в данной работе, нуждаются в дальнейшей проверке. Во-первых, для подтверждения нашей гипотезы о влиянии культурных особенностей на уровень Интернет-зависимости и опыта потока нужно провести эмпирические исследования не только в Китае, но и в других странах. Насколько нам известно, за пределами Китая такие исследования еще не проводились. Во-вторых, достижение интеграции личного развития индивида и общественных требований — это одна из центральных задач почти во всех теориях психотерапии; эта задача актуальна для понимания и решения проблем, связанных с примене-

нием Интернета в современном обществе.

Мы рассматривали данную проблему только в связи с отношением между опытом потока и Интернет-зависимостью, но ее можно изучать и в других аспектах. Например, в теоретической части мы рассмотрели, какую роль может играть временная перспектива в отношениях между опытом потока и Интернет-зависимостью. Мы предполагаем, что ориентация на будущее как эндогенное средство для осуществления личного выбора — это действительная перспектива на будущее и она тесно связана с появлением опыта потока в Интернете. А ориентация на будущее как экзогенное средство для достижения общественных ценностей может послужить причиной формирования временной перспективы типа настоящее-фаталистическое (см.: Зимбардо, Бойд, 2010), которая связана с развитием Интернет-зависимости. Было показано, что молодые люди больше ориентируются на будущее в сравнении с пожилыми (Москвин, Попович, 1998). Наряду с возрастной дифференциацией особенностей переживания времени имеются и половая: мужчины склонны к большей актуализации будущего, а женщины — прошлого (Москвин, Попович, 1998). Поэтому представляется, что наш вывод, согласно которому молодые люди и мужчины в большей мере переживают опыт потока в Интернете, связан с их временной перспективой на будущее. По нашему мнению, эту гипотезу стоит проверить в дальнейших эмпирических исследованиях.

В-третьих, хотя зависимость от компьютерных игр является одним



из главных видов Интернет-зависимости, для ее измерения еще нет общепринятой распространенной методики; в нашем исследовании был использован один из наиболее современных опросников Интернет-зависимости, однако конструирование надежного диагностического метода в этой области представляется актуальной задачей.

В заключение вспомним, как С. Стерн (Стерн, 2009) справедливо заметил, что «пациентов лечат, не вырывая их из социокультурно-исторического окружения», поэтому «существенные элементы терапевтической процедуры независимы от того, включал диагноз слова “Интернет-зависимость” или не включал». Таким образом, нельзя просто объявить, что

кажущееся компульсивным поведением в Интернете — это клиническое заболевание, например, зависимость. Надо обращать внимание на внутренний смысл данного поведения и обсуждать его в широком контексте, в социокультурно-историческом окружении. Задача психологов — не устранение болезни, а ведение «переговоров» с клиентами и развитие комплексности их сознания, в результате чего симптомы болезни становятся принятыми обществом или хотя бы только этим клиентом. Подобный принцип соответствует положениям позитивной психологии, которая настаивает на том, что необходимо расширить комплексность сознания и таким путем бороться с болезнью.

## Литература

- Бабанин Л. Н., Войскунский А.Е., Смылова О.В. Интернет в психологическом исследовании // Вестник МГУ. Сер. 14. Психология. 2003. № 3. С. 79–96.
- Войскунский А.Е. Феномен зависимости от Интернета // Гуманитарные исследования в Интернете / Под ред. А.Е. Войскунского. М.: Можайск-Терра, 2000. С. 100–131.
- Войскунский А.Е. Вместо предисловия: «За» и «Против» Интернет-зависимости // Интернет-зависимость: психологическая природа и динамика развития / Под ред. А.Е. Войскунского. М.: Акрополь, 2009а. С. 5–22.
- Войскунский А.Е. Методологические аспекты зависимости от Интернета: зарубежные исследования // Интернет-зависимость: психологическая природа и динамика развития / Под ред. А.Е. Войскунского. М.: Акрополь, 2009б. С. 101–111.
- Войскунский А.Е., Митина О.В., Авелтисова А.А. Общение и «опыт потока» в групповых ролевых интернет-играх // Психологический журнал. 2005. Т. 26. № 5. С. 47–63.
- Войскунский А.Е., Селисская М.А. Система реальностей: психология и технология // Вопросы философии. 2005. № 11. С. 119–130.
- Гриффитс М. Избыточное применение Интернета: онлайн-овое аддиктивное поведение // Интернет-зависимость: психологическая природа и динамика развития / Под ред. А.Е. Войскунского. М.: Акрополь, 2009. С. 253–256.
- Грохол Дж. Зависимость от Интернета — новое заболевание? // Интернет-зависимость: психологическая природа и динамика развития / Под ред. А.Е. Войскунского. М.: Акрополь, 2009. С. 264–266.

- Егоров А.Ю.* Интернет-зависимости // Интернет-зависимость: психологическая природа и динамика развития / Под ред. А.Е. Войскунского. М.: Акрополь, 2009. С. 29–55.
- Зимбардо Ф., Бойд Дж.* Парадокс времени: Новая психология времени, которая улучшит вашу жизнь. М.: Речь, 2010.
- Короленко Ц.П., Дмитриева Н.В.* Социодинамическая психиатрия. М.: Академический проект; Екатеринбург: Деловая книга, 2000.
- Кузнецова Ю.М., Чудова Н.В.* Что мы знаем об Интернет-аддикции? (К постановке проблемы существования сетевой зависимости) // Интернет-зависимость: психологическая природа и динамика развития / Под ред. А.Е. Войскунского. М.: Акрополь, 2009. С. 70–90.
- Лоскутова В.А.* Интернет-зависимость в медицинской парадигме // Интернет-зависимость: психологическая природа и динамика развития / Под ред. А.Е. Войскунского. М.: Акрополь, 2009. С. 152–164.
- Менделевич В.Д.* Интернет-зависимость и Интернет-независимость (девиантное поведение в пространстве Интернета) // Интернет-зависимость: психологическая природа и динамика развития / Под ред. А.Е. Войскунского. М.: Акрополь, 2009. С. 56–69.
- Москвин В.А., Попович В.В.* Нейропсихологические аспекты исследования временной перцепции у здоровых лиц // I Международная конференция памяти А.Р. Лурии: Сб. докладов / Под ред. Е.Д. Хомской, Т.В. Ахутиной. М.: Изд-во РПО, 1998. С. 160–166.
- Мюррей К.* Интернет-зависимость с точки зрения нарративной психологии // Гуманитарные исследования в Интернете / Под ред. А.Е. Войскунского. М.: Можайск-Терра, 2000. С. 132–140.
- Селигман М.* Новая позитивная психология. М.: София, 2006.
- Стерн С.* Интернет-аддикция: уточнение понятий // Интернет-зависимость: психологическая природа и динамика развития / Под ред. А.Е. Войскунского. М.: Акрополь, 2009. С. 271–273.
- Сулер Д.* Зависимость от Интернета и беглый взгляд на человеческую природу // Интернет-зависимость: психологическая природа и динамика развития / Под ред. А.Е. Войскунского. М.: Акрополь, 2009. С. 257–259.
- Хельд К.* Возможности и границы межкультурного взаимопонимания [Электронный ресурс] // Топос. 2006. № 3. С. 5–16. URL: <http://topos.ehu.lt/zine/2006/3/Held.pdf>.
- Цой Н.А.* Информационная политика государства и феномен Интернет-зависимости в России и Китае // Вестник Российского университета дружбы народов. Серия Социология. 2010. № 4. С. 5–16.
- Чиксентмихайи М.* Поток: психология оптимального переживания. М.: Смысл; АНФ, 2011.
- Юрьева Л.Н., Больбот Т.Ю.* Компьютерная зависимость: формирование, диагностика, коррекция и профилактика. Днепропетровск: Пороги, 2006.
- Янг К.* Интернет-зависимость вчера и сегодня // Интернет-зависимость: психологическая природа и динамика развития / Под ред. А.Е. Войскунского. М.: Акрополь, 2009. С. 251–252
- Armstrong A., Casement C.* The child and the machine: How computers put our children's education at risk. Beltsville, MD: Robins Lane Press, 2000.
- Bankart P.C.* Talking cures: A History of Western and Eastern psychotherapies. Pacific Grove, CA: Brooks/Cole Publ., 1997.
- Boniewicz I., Zimbardo P.G.* Balancing time perspective in pursuit of optimal functioning // P. A. Linley, S. Joseph (eds.). Positive psychology in practice. Hoboken, NJ: John Wiley & Sons, 2004. P. 165–175.

- Brenner V.* Psychology of computer use: XLVII // Parameters of Internet use, abuse and addiction: The first 90 days of the Internet usage survey // Psychological Reports. 1997. 80. 3 Pt 1. 879–882.
- Cao F.L.* Mechanism of psychology, functional imageology, and group psychological intervention in adolescents with Internet addiction: PhD dissertation. Xiangya (China), 2007.
- Caplan S.E.* Problematic Internet use and psychosocial well-being: Development of a theory-based cognitive-behavioral measurement instrument // Computers in Human Behavior. 2002. 18. 5. 553–575.
- Caplan S.E.* Preference of online social interaction: A theory of problematic Internet use and psychosocial well-being // Communication Research. 2003. 30. 6. 625–648.
- Caplan S.E., High A.C.* Beyond excessive use: The interaction between cognitive and behavioral symptoms of problematic Internet use // Communication Research Reports. 2006. 23. 4. 265–271.
- Chang M.K., Law S.P.M.* Factor structure for Young's Internet Addiction Test: a confirmatory study // Computers in Human Behavior. 2008. 24. 6. 2597–2619.
- Chen H.* Flow on the net – detecting web users' positive effects and their flow states // Computers in Human Behavior. 2006. 22. 2. 221–233.
- Chen J.V., Park Y.* The difference of addiction causes between massive multiplayer online game and multi user domain // International Review of Information Ethics. 2005. 4. 12. 53–60.
- Chen S.H., Weng L.J., Su Y.J., Wu H.M., Yang P.F.* Development of a Chinese Internet Addiction Scale and its psychometric study // Chinese Journal of Psychology (Taiwan). 2003. 45. 3. 279–294.
- Chou C., Hsiao M.C.* Internet addiction, usage, gratifications, and pleasure experience – The Taiwan college students' case // Computer and Education. 2000. 35. 1. 65–80.
- Chou T.J., Ting C.C.* The role of flow experience in cyber-game addiction // CyberPsychology & Behavior. 2003. 6. 6. 663–675.
- Csikszentmihalyi M.* The evolving self: A psychology for the third millennium. N.Y.: HarperCollins, 1993.
- Davis R.A., Flett G.L., Besser A.* Validation of a new measure of problematic Internet use: Implications for pre-employment screening // CyberPsychology & Behavior. 2002. 5. 4. 331–346.
- Delle Fave A., Massimini F., Bassi M.* Psychological selection and optimal experience across cultures – social empowerment through personal growth. Dordrecht: Springer, 2010.
- Ellerman E.* The Internet in context // J. Gackenbach (ed). Psychology and the Internet: Intrapersonal, interpersonal, and transpersonal implications. San Diego, CA: Academic Press, 2007. P. 11–33.
- Griffiths M.D.* Internet addiction: Does it really exist? // J. Gackenbach (ed.). Psychology and the Internet: Intrapersonal, interpersonal and transpersonal applications. N.Y.: Academic Press, 1998 P. 61–75.
- Healy J.M.* Failure to connect: How computers affect our children's minds – for better and worse. New York: Simon and Schuster, 1998.
- Held K.* Die Grundbegriffe der Zeit Phänomenologie (Six lectures in Beijing University, China). Shanghai: Shanghai Translation Publishing House, 2009.
- Hoffman D.L., Novak T.P.* Marketing in hypermedia computer-mediated environments: Conceptual foundations // Journal of Marketing. 1996. 60. 3. 50–68.
- Ko C.H., Yen J.Y., Yen C.F., Chen C.C., Yen C.N., Chen S.H.* Screening for Internet

addiction: An empirical study on cut-off points for the Chen Internet Addiction Scale // *The Kaohsiung Journal of Medical Sciences (Taiwan)*. 2005. 21. 12. 545–551.

*Lei L., Liu M.X., Yang Y.* The relationship between adolescents' conscientiousness, Internet service preference and Internet addiction // *Psychological Science (China)*. 2006. 1. 29. 4. 947–95.

*Zhang L.L.* Behind the 'Great Firewall': Decoding China's Internet Media Policies from the Inside // *The International Journal of Research into New Media Technologies*. 2006. 12. 3. 271–291.

*Mathy R., Cooper A.* The duration and frequency of Internet use in a nonclinical sample: Suicidality, behavioral problems, and treatment histories // *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*. 2003. 40. 1–2. 125–135.

*Mitchell K.J., Becker-Blease K.A., Finkelhor D.* Inventory of problematic Internet experiences encountered in clinical practice // *Professional Psychology*. 2005. 36. 5. 498–509.

*Morahan-Martin J.* Internet abuse: Emerging trends and lingering questions // A. Barak (ed.). *Psychological aspects of cyberspace: theory, research, applications*. Cambridge: Cambridge University Press, 2008. P. 32–69.

*Nakamura J., Csikszentmihalyi M.* The concept of flow // C.R. Snyder, S.J. Lopez (eds.). *Handbook of Positive Psychology*. N.Y.: Oxford University Press, 2002. P. 89–105.

*Nichols L.A., Nicki R.* Development of a psychometrically sound Internet addiction scale: A preliminary step // *Psychology of Addictive Behaviors*, 2004. 18. 4. 381–384.

*Orzack M.H.* Computer addiction: Is it real or is it virtual? // *Harvard Mental Health Letter*. 1999. 15. 7. 8.

*Peele S.* The meaning of addiction: Compulsive experience and its interpretation. Lanham, MD: Lexington Books, 1985.

*Phan H.P.* Future time perspective in sociocultural contexts: A discussion paper // *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*. 2009. 7. 2. 761–778.

*Pratarelli M.E., Browne B.L., Johnson K.* The bits and bytes of computer/Internet addiction: A factor analytic approach // *Behavior Research Methods, Instruments and Computers*. 1999. 31. 2. 305–314.

*Reed L.* Governing (through) the Internet: The discourse on pathological computer use as mobilized knowledge // *European Journal of Cultural Studies*. 2002. 5. 2. 131–153.

*Scherer K.* College life online: Healthy and unhealthy Internet use // *Journal of College Student Development*. 1997. 38. 6. 655–665.

*Shapira N.A., Goldsmith T. D., Keck P., Khosla U., McElroy S.* Psychiatric features of individuals with problematic Internet use // *Journal of Affective Disorders*. 2000. 57. 1–3. 267–272.

*Shapira N., Lessig M., Goldsmith T., Szabo S., Lazowitz M., Gold M., et al.* Problematic Internet use: Proposed classification and diagnostic criteria // *Depression and Anxiety*. 2003. 17. 4. 207–216.

*Shernoff D.J., Csikszentmihalyi M.* Flow in schools: Cultivating engaged learners and optimal learning environments // R. Gilman, E.S. Huebner, M. Furlong (eds.). *Handbook of positive psychology in schools*. N.Y.: Routledge, 2009. P. 131–145.

*Surratt C.* Netaholics? The creation of a pathology. Commack, N.Y.: Nova Science, 1999.

*Thorens G., Rhazaal Y., Billieux J., Van der Linden M., Zullino D.* Swiss psychiatrists' beliefs and attitudes about Internet addiction // *Psychiatric Quarterly*. 2009. 80. 2. 117–123.

*Treuer T., Fabian Z., Furedi J.* Internet addiction associated with features of impulse control disorder: Is it a real psychiatric disorder? // *Journal of Affective Disorders*. 2001. 66. 2–3. 283.

- Tzane-takis R., Vitouch P.* Flow-experience, the Internet and its relationship to situation and personality [Электронный ресурс] // Abstract of a paper presented at the Internet Research 3.0: Net/Work/Theory (Maastricht, The Netherlands). 2002. URL: <http://aoir.org/2002/program/tzane-takis.html> (дата обращения: 24.01.2004).
- Umiker-Sebeok J.* The semiotic swarm of cyberspace: Cybergluttony and Internet addiction in the global village // *Semiotica*. 1997. 117. 2–4. 239–297.
- Voiskounsky A.E.* Two types of repetitive experiences on the Internet [Электронный ресурс] // *INTERFACE: The Journal of Education, Community and Values*. 2007. URL: <http://bcis.pacificu.edu/journal/2007/06/voiskounsky.phpo>.
- Voiskounsky A.E.* Flow experience in cyberspace: Current studies and perspectives // A. Barak (ed.). *Psychological aspects of cyberspace: theory, research, applications*. Cambridge: Cambridge University Press, 2008. P. 70–101.
- Voiskounsky A.E., Mitina O.V., Avetisova A.A.* Cross-cultural investigation of online gaming: Models of flow experience and interaction in samples of russian and french gamers // *Reality and Game & Game and Reality: Abstracts and papers of the 37th annual conference of the International Simulation and Gaming Association*. St. Petersburg: ENGECON, 2006. 64–86.
- Voiskounsky A.E., Mitina O.V., Avetisova A.A.* Flow experience and interaction in online gaming // *Sudweeks F., Hrachovec H., Ess C.* (eds.). *Proceedings cultural attitudes towards communication and technology 2008*. Murdoch University, Australia, 2008. P. 410–421.
- Wan C.-S., Chiou W.B.* Psychological motives and online games addiction: A test of flow theory and humanistic needs theory for Taiwanese adolescents // *CyberPsychology & Behavior*. 2006. 9. 3. 317–324.
- Wang Z., Jiang Q., Zhang D.J.* An experimental study on the priming effects of Internet addicts // *Psychological Science (China)*. 2008. 31. 2. 350–355.
- Yang Y., Lei L.* The relationship between adolescents' extraversion/agreeableness, Internet service preference, and Internet addiction // *Psychological Development and Education (China)*. 2007. 2. 42–48.
- Young K.S.* Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder // *Cyberpsychology & Behavior*. 1998a. 1. 3. 237–244.
- Young K.S.* Caught in the Net: How to recognize the signs of Internet addiction and a winning strategy for recovery. New York: John Wiley & Sons, 1998b.
- Young K.S.* Clinical assessment of Internet-addicted clients // K.S. Young, C.N. Abreu (eds.). *Internet addiction: A handbook and guide to evaluation and treatment*. Hoboken, NJ: John Wiley & Sons, 2011. P. 19–35.
- Young K.S., Abreu C.N.* Introduction // K.S. Young, C.N. Abreu (eds.). *Internet addiction: A handbook and guide to evaluation and treatment*. Hoboken, NJ: John Wiley & Sons, 2011.
- Young K.S., Pistner M., O'Mara J., Buchanan J.* Cyber disorders: The mental health concern for the new millennium // *Cyberpsychology & Behavior*. 1999. 2. 5. 475–479.
- Young K.S., Xiao D.Y., Li Y.* Prevalence estimates and etiologic models of Internet addiction // K.S. Young, C.N. Abreu (eds.). *Internet addiction: A handbook and guide to evaluation and treatment*. Hoboken, NJ: John Wiley & Sons, 2011. P. 3–19.
- Zhang Z.* Research on cognitive characters of college Internet users in different Internet addiction states: PhD dissertation. Zhe Jiang University (China), 2008.