

## ВПЛИВ ІТ-ТЕХНОЛОГІЙ НА СТАНОВЛЕННЯ ОСОБИСТОСТЕЙ ДІТЕЙ І ПІДЛІТКІВ

Науково-технічний прогрес, що набрав до кінця ХХ в. запаморочливу швидкість, послужив причиною появи такого чуда сучасності як комп'ютер і комп'ютерні технології.

Винахід комп'ютерів послужив переломним моментом у розвитку багатьох галузей промисловості, на порядок підвищив міць й ефективність військової техніки, внесло безліч прогресивних змін у роботу засобів масової інформації, систем зв'язку, якісно змінило принцип роботи банків й адміністративних установ.

Сучасна людина починає взаємодіяти з комп'ютером постійно – на роботі, будинку, у машині й навіть у літаку. Комп'ютери стрімко впроваджуються в людське життя, займаючи своє місце в нашій свідомості, а ми найчастіше не усвідомлюємо той, що починаємо багато в чому залежати від працездатності цих дорогих шматків кольорового металу.

Уже сьогодні комп'ютери відповідають за наведення й запуск ядерних ракет, за банківські переведення багатомільйонних сум грошей і багато інших систем, помилки в роботі яких дорого обходяться людям. На жаль навіть цим не обмежується залежність людини від комп'ютера.

Людство усе активніше освоює нове для себе середовище життєдіяльності.

Термін “психологія Інтернету” (Wallace, 1999) уже міцно ввійшов у сучасні наукові публікації, присвячені віртуальності й Всесвітній Мережі. В екологічній психології Інтернет відносять до так названого Інформаційного середовища (ноосфері), що оточує сучасної людини. Її роль у повсякденному житті й професійній діяльності сучасного суспільства важко переоцінити. Обсяг сприйманої інформації індивідом за кілька десятиліть виріс багаторазово, що, безсумнівно, відбилося на рівні розвитку всіх психічних процесів. Особливо актуально представляється дослідження впливу Інтернет-діяльності на розвиток особистості, тому що все більша кількість не тільки дорослих людей, але й підростаючого покоління одержують доступ до Всесвітньої Мережі,

Друга сторона взаємодії людини з комп'ютером — проблема психологічних наслідків інформатизації заслуговує не менше уваги.

Так, виявлений феномен: особливий стан поглиненості діяльністю в Інтернеті й у ході комп'ютерних ігор, назване “досвідом потоку”.

У роботі А. Г. Макалатії було показано, що переживання, одержувані від комп'ютерних ігор, по всіх характеристиках відповідають “досвіду потоку”. Були виявлені додаткові механізми, що забезпечують “залипання” на процесі гри. Це:

1. Своєрідний феномен “незакінченої дії”, що не дозволяє гравцеві забути про недограну гру;
2. Механізм, що сильно нагадує невротичний механізм “втечі”, бажання гравця забути на час про неприємну реальність.

У випадку такої “втечі” інтенсивність безпосереднього задоволення від гри знижується, а по її закінченні спостерігається втома, почуття спустошення, роздратування.

Опису такого роду заглибленості в діяльність можна зустріти й стосовно до інших видів захоплення інформаційними технологіями.

Так, можна зустріти вказівка на те, що подібний стан випробовують ті, хто захоплюється перебуванням у мережі Інтернет.

Опису діяльності програмістів, наприклад, що впливають: “є щось п’янке в тому, що ціла система може бути пущена завдяки відданому мною наказу подібні з “почуттям влади й компетентності”, що відчувається суб'єктом під час переживання потоку.

- Самі хакери у своєму виданні “Жаргон хакера” підкреслюють подібність своєї діяльності з медитацією, екстазом, злиттям з об'єктом діяльності. Необхідно відзначити, що самі дослідники досвіду потоку підкреслюють, що це явище носить універсальний характер: незважаючи на те, що люди займаються зовсім різною діяльністю, “їхнього опису цього досвіду дивно схожі”.

- Опис переживання досвіду потоку багато в чому подібно й з описами суб'єкта, що перебуває в “віртуальній” реальності – реальності комп'ютерної гри або інформаційного простору (наприклад, у мережі Інтернет).

- Як і при переживанні досвіду потоку, віртуальна реальність існує для суб'єкта актуально “тут і тепер”, у ній немає минулого й майбутнього. Про досвід потоку було сказано, що дії і їхнє усвідомлення зливаються, у людини, що знаходиться у віртуальній реальності, створюється враження, що він безпосередньо бере участь у подіях”.

- Спостерігається феномен „відчуження Я“, при якому залежні компоненти нашого „Я“ здобувають незалежність . Наприклад, це можуть бути страхи, „які в повсякденній реальності легко контролюються й придушуються нашим Я.

Таким чином, іншою загальною рисою, що поєднує різні види особистісних змін під впливом інформатизації, є відчуття присутності у віртуальній реальності, що характерно для всіх цих видів діяльності.

Віртуальна реальність - нова штучна реальність

Новизна віртуальних систем полягає в тому, що людина може:

- активно впливати на події, що відбуваються в них,
- вибрати лінію поведінки.
- Віртуальна реальність є чуттєвою, життєвою, являє собою реальність події «тут і зараз».

У зв'язку з появою віртуальних реальностей встає питання про негативні наслідки їхнього поширення, пов'язаний з тим, що „в цих системах людина може втратити орієнтири у світі, перестати розуміти, що реально, а що ілюзорно“ .

Поширені глобальні перетворення психічних явищ можуть приводити до зміни всієї мотиваційно-особистісної сфери суб'єкта, що може носити й виражений негативний характер. Прикладами такої негативної зміни

особистості можуть служити: захоплення комп'ютерними іграми, Інтернетом, програмуванням й інформаційними технологіями в цілому (т.зв. хакерство).

Проблемними областями є дослідження змін особистості під впливом інформаційних технологій – це: захоплення комп'ютерними іграми, подорожами (т.зв. „навігацією“) по комп'ютерних мережах і т.зв. хакерство.

Особливої розмови заслуговує діяльність користувачів в Інтернеті, що має безліч особливостей у порівнянні з будь-яким іншим застосуванням інформаційних технологій.

Діяльність користувачів у комп'ютерній мережі Інтернет можна розділити на кілька видів: пізнавальну, ігрову й комунікативну.

Комунікативна діяльність в Інтернеті досить різноманітна. Крім спілкування засобами електронної пошти, коли повідомлення до адресата приходять через якийсь час після відправлення, Інтернет надає користувачам можливість спілкуватися в режимі реального часу (т.зв. „чат“).

Тут користувачеві надається можливість спілкуватися в реальному часі як з більшою кількістю людей, так і настроюватися на розмову з окремою людиною. Цікавим представляється думка М. Бэнкса, автора „Руководства по виживанню в киберпространстве“, що вважає, що в основному люди користуються Інтернетом для того, щоб мати можливість спілкуватися. Автор вважає, що основна притягальна сила спілкування в реальному часі в Інтернеті складається в анонімності (втім, що здається, як вважає М. Бэнкс).

З появою комп'ютерних мереж стали можливими спільної комп'ютерної гри, де кількість граючих часто не обмежена двома. Необхідно відзначити, що якщо звичайна комп'ютерна гра має обмежену кількість варіантів розвитку сюжету, але при великій кількості учасників – живих людей, ігрова взаємодія здається більше реальним.

Навігація по мережі Інтернет (пов'язана з будь-яким видом діяльності), може сприяти появі своєрідного відходу від реальності, синдрому (нарко)залежності від Інтернету, при якому процес навігації „затягує“ суб'єкта настільки, що він виявляється не в змозі повноцінно функціонувати в реальному світі

Так, у самій мережі Інтернет уже існують неофіційні консультації, що роблять допомогу тим, хто страждає від цього синдрому, створені спеціальні програми, що обмежують час перебування в мережі. Важливим представляється й той факт, що в п'яту редакцію офіційної класифікації психічних захворювань у США „DSM-5“ запропоноване включити розділ „Кібернетичні розлади“.

### **Покоління геймерів - комп'ютерних фанатів: Новий тип людей або новий тип психопатології?**

З удосконалюванням комп'ютерів удосконалювалися й гри, залучаючи усе більше й більше людей. На сьогоднішній день комп'ютерна техніка досягла такого рівня розвитку, що дозволяє програмістам розробляти дуже реалістичні ігри з гарним графічним і звуковим оформленням.

З кожним стрибком в області комп'ютерних технологій росте кількість людей, яких у народі називають "комп'ютерними фанатами" або "геймерами" (від англійського "game" – гра).

- Основною діяльністю цих людей є гра на комп'ютері,
- коло соціальних контактів у них дуже вузький,
- вся інша діяльність спрямована лише на виживання, на задоволення фізіологічних потреб,
- а головне - на задоволення потреби в грі на комп'ютері.

Зрозуміло, повною мірою ця характеристика підходить лише для людей насправді фанатично захопленими комп'ютерними іграми, коли захопленість близька до патології. Але так чи інакше безперечний той факт, що феномен психологічної залежності людини від комп'ютерних ігор має місце. Зважаючи на те, що кількість людей, що попадають у цю залежність, росте з кожним днем, це питання вимагає вивчення з боку психологічної науки.

У суспільстві формується цілий клас людей-фанатів комп'ютерних ігор. Спілкування із цими людьми показує, що багатьом з них захоплення комп'ютером аж ніяк не йде на користь, а деякі серйозно потребують психологічної допомоги.

Більшість із них – люди з відомими психологічними проблемами: несформоване особисте життя, незадоволеність собою, і, як наслідок, втрата сенсу життя й нормальних людських цінностей. Єдиною цінністю для них є комп'ютер і все, що із цим зв'язане.

### **Типи й види комп'ютерних ігор**

Всі комп'ютерні ігри можна умовно розділити на рольові й нерольові. Цей поділ має принципове значення, оскільки природа й механізм утворення психологічної залежності від рольових комп'ютерних ігор мають істотні відмінності від механізмів утворення залежності від нерольових комп'ютерних ігор.

Рольові комп'ютерні ігри – це ігри, у яких граючий приймає на себе роль комп'ютерного персонажа, тобто сама гра зобов'язує граючого виступати в ролі конкретного або уявного комп'ютерного героя. (Тут дуже важливо розрізняти розуміння рольової комп'ютерної гри в жанровій класифікації комп'ютерних ігор (RPG - Role Playing Game) і розуміння цього класу ігор у необхідному нам психологічному змісті.)

Виділення рольових комп'ютерних ігор із усього різноманіття ігор робиться тому, що тільки при грі в рольові комп'ютерні ігри ми можемо спостерігати процес "входження" людини в гру, процес свого роду інтеграції людини з комп'ютером, а в клінічних випадках – процес втрати індивідуальності й ототожнення себе з комп'ютерним персонажем.

Рольові комп'ютерні ігри породжують якісно новий рівень психологічної залежності від комп'ютера, ніж нерольові комп'ютерні ігри або будь-які види неігрової комп'ютерної діяльності.

Психологи не заперечують можливості формування психологічної залежності від нерольових комп'ютерних ігор, а також від таких видів роботи з

комп'ютером як програмування або робота з Інтернет. Не виключена також можливість того, що цього роду залежність може бути не менш сильна, чим залежність від рольових комп'ютерних ігор.

Однак вважається, що психологічна залежність від рольових комп'ютерних ігор є самою потужною по ступеню свого впливу на особистість гравців.

Рольова гра повинна розташовувати граючого до "входження" у роль комп'ютерного персонажа й "атмосферу" гри за допомогою своїх сюжетних і мультимедійних (графічне й звукове оформлення) особливостей.

### 1. Рольові комп'ютерні ігри.

- Ігри з видом "з очей" "свого" комп'ютерного героя.
- Ігри з видом ззовні на "свого" комп'ютерного героя.

### 2. Нерольові комп'ютерні ігор

- Аркади.
- Головоломки.
- Ігри на швидкість реакції.
- Традиційно азартні ігри.
- 

Рольові комп'ютерні ігри. Основна їхня особливість -

- найбільший вплив на психіку граючого,
- найбільша глибина "входження" у гру,
- а також мотивація ігрової діяльності, заснована на потребах прийняття ролі й відходу від реальності. Тут виділяється три підтипи переважно по характері свого впливу на граючого, силі "затягування" у гру, і ступеня "глибини" психологічної залежності.

Ігри з видом "з очей" "свого" комп'ютерного героя.

- характеризуються найбільшою силою "затягування" або "входження" у гру. Специфіка тут у тім, що вид "з очей" провокує граючого до повної ідентифікації з комп'ютерним персонажем, до повного входження в роль.

- Через кілька хвилин гри (час варіюється залежно від індивідуальних психологічних особливостей й ігрового досвіду граючого) людин починає губити зв'язок з реальним життям,

- повністю зосереджуючи увагу на грі, переносячи себе у віртуальний світ.

- Граючий може зовсім серйозно сприймати віртуальний світ і дії свого героя вважає своїми.

- У людини з'являється мотиваційна включеність у сюжет ігри.

Ігри з видом ззовні на "свого" комп'ютерного героя.

- Цей тип ігор характеризується меншою в порівнянні з попередньою силою входження в роль.

- Граючий бачить "себе" з боку, керуючи діями цього героя. Ототожнення себе з комп'ютерним персонажем носить менш виражений характер, у наслідок чого мотиваційна включеність й емоційні прояви також менш виражені в порівнянні з іграми з видом "з очей".

- Якщо у випадку з останніми людина у критичні секунди життя свого героя може бліднути й соватись на стільці, намагаючись повернутися від ударів або пострілів комп'ютерних "ворогів", то у випадку виду ззовні зовнішні прояви більш помірні, однак невдачі або загибель "себе" у вигляді комп'ютерного героя переживається граючим не менш сильно.

## **II. Нерольові комп'ютерні ігри.**

- Підставою для виділення цього типу є те, що граючий не приймає на себе роль комп'ютерного персонажа, у наслідок чого психологічні механізми формування залежності й вплив ігор на особистість людини мають свою специфіку й у цілому менш сильні.

- Мотивація ігрової діяльності заснована на азарті "проходження" й (або) набирання балів.

- Виділяється кілька підтипів:

- Аркадні ігри. Цей тип збігається з аналогічним у жанровій класифікації. Такі ігри ще називають "префіксальними", тому що, у зв'язку з невисокою вимогливістю до ресурсів комп'ютера, широко поширені на ігрових приставках.

Сюжет, як правило, слабкий, лінійний. Усе, що потрібно робити граючому – швидко пересуватися, стріляти й збирати різні призи, управляючи комп'ютерним персонажем або транспортним засобом. Ці ігри в більшості випадків досить необразливі в плані впливу на особистість граючого, тому що психологічна залежність від них найчастіше носить короточасний характер.

2. Головоломки. До цього типу ігор ставляться комп'ютерні варіанти різних настільних ігор шахи, шашки, нарди й т.д.), а також різного роду головоломки, реалізовані у вигляді комп'ютерних програм. Мотивація, заснована на азарті, сполучена тут з бажанням обіграти комп'ютер, довести свою перевагу над машиною.

3. Ігри на швидкість реакції. Сюди ставляться всі ігри, у яких граючий потрібно проявляти спритність і швидкість реакції. Відмінність від аркад у тім, що вони зовсім не мають сюжету й, як правило, зовсім абстрактні, ніяк не пов'язані з реальним життям. Мотивація, заснована на азарті, потребі "пройти" гру, набрати більша кількість окулярів, може формувати цілком стійку психологічну залежність людини від цього типу ігор.

4. Традиційно азартні ігри. Ми вживаємо в назві слово "традиційні", оскільки не можна назвати тип просто "азартними іграми", тому що практично всі нерольові комп'ютерні ігри по своїй природі є азартними. Сюди входять комп'ютерні варіанти карткових ігор, рулетки, імітатори ігрових автоматів, одним словом – комп'ютерні варіанти ігрового репертуару казино

Психологічні аспекти формування залежності від цих комп'ютерних ігор й їхніх реальних аналогів досить. Отже, рольові комп'ютерні ігри в найбільшій мірі дозволяють людині "увійти" у віртуальність, відійти (мінімум на час ігри) від реальності й потрапити у віртуальний світ.

Внаслідок цього рольові комп'ютерні ігри впливають на особистість людини: вирішуючи проблеми "порятунку людства" у віртуальному світі, людина здобуває проблеми в реальному житті. Психологічна класифікація комп'ютерних ігор, в основі якої лежить поділ останніх на рольові і нерольові,

допоможе нам відкинути незначущі по силі впливу нерольові ігри й загострити увагу на найцікавішому з погляду психології дітище комп'ютерних технологій - рольових комп'ютерних іграх.

### **Розвиток психологічної залежності від комп'ютерних ігор**

Дивним є той факт, що залежність від комп'ютерів проявляється на багато швидше, ніж будь-яка інша традиційна залежність: паління, наркотики, алкоголь, гра. У середньому для суб'єкта потрібно не більше пів року-року для становлення дійсним комп'ютерним аддиктом.

Комп'ютер, виконує дійсно широкий спектр завдань: програвання музики й радіо, відображення фільмів і телевізійних каналів, фіксація текстових наробітків, відображення текстів, графічних об'єктів й анімації, виконання функцій телефону й калькулятора, відображення й надання можливості вивчення глобальних мереж й участі в електронних іграх, а також багато чого іншого. Таким чином, перед суб'єктом відкривається новий світ незліченної кількості можливостей й інтересів, що "відключає" його від реального світу, "перемикаючи" на себе. Психологічна неможливість подолати бажання насититися новою інформацією, і є комп'ютерна залежність.

Незважаючи на те, що прагнення, що виникають при комп'ютерній залежності, споконвічно несуть позитивні аспекти, даний тип залежності, як і будь-яка інша аддикція, веде до деградації особистості, розкладанню соціального статусу, втраті власного "Я", погіршенню психологічного стану, порушенню внутрішніх подразників, виникненню агресії, замкнутості.

Парадоксальним є той факт, що родичі або друзі аддикта, що усвідомлюють його подібну психологічну недугу, легко самі стають залежними від комп'ютера. Будучи самостійними суб'єктами ситуації, вони вже не можуть надати яку-небудь психологічну допомогу або підтримку первинному аддикту, а навпаки, лише сприяють збільшенню процесу, оскільки самі повністю гублять контроль над ситуацією, стаючи повноцінними адептами.

### **Чотири стадії розвитку психологічної залежності від комп'ютерних ігор**

1. *Стадія легкої захопленості.* Після того, як людина один або кілька разів пограла у рольову комп'ютерну гру, вона починає "почувати смак", їй починає подобатися комп'ютерна графіка, звук, сам факт імітації реального життя або якихось фантастичних сюжетів

2. *Стадія захопленості.* Фактором, що свідчить про перехід людини на цю стадію формування залежності є поява в ієрархії потреб нової потреби – гра в комп'ютерні ігри. Насправді нова потреба лише узагальнено позначається нами як потреба в комп'ютерній грі. Насправді структура потреби набагато більше складна, її щира природа залежить від індивідуально-психологічних особливостей самої особистості.

Гра в комп'ютерні ігри на цьому етапі приймає систематичний характер. Якщо людина не має постійного доступу до комп'ютера, тобто задоволення

потреби фруструється, можливі досить активні дії по усуненню фруструючих обставин.

3. *Стадія залежності*. По даним Шпанхеля, усього 10-14% гравців є "запеклими", тобто приблизно перебувають у стадії психологічної залежності від комп'ютерних ігор.

- Ця стадія характеризується не тільки зрушенням потреби в грі на нижній рівень піраміди потреб, але й іншими, не менш серйозними змінами – у ціннісно-змістовній сфері особистості. За даними А. Г. Шмельова відбувається інтерналізація локусу контролю, зміна самооцінки й самосвідомості.

- Залежність може оформлятися в одній із двох форм: соціалізованій й індивідуалізованій.

- Соціалізована форма ігрової залежності відрізняється підтримкою соціальних контактів із соціумом (хоча й в основному з такими ж ігровими фанатами). Такі люди дуже люблять грати спільно, грати за допомогою комп'ютерної мережі один з одним. Ігрова мотивація в основному носить змагальний характер. Ця форма залежності менш пагубна у своєму впливі на психіку людини, ніж індивідуалізована форма. Розходження в тому, що люди не відриваються від соціуму, не йдуть "у себе"; соціальне оточення, хоча й складене з таких же фанатів, все-таки, як правило, не дає людині повністю відірватися від реальності, "піти" у віртуальний мир і довести себе до психічних і соматичних порушень.

Індивідуалізована форма залежності – це крайня форма залежності, коли порушуються не тільки нормальні людські особливості світогляду, але й взаємодія з навколишнім світом. Порушується основна функція психіки - вона починає відбивати не вплив об'єктивного миру, а віртуальну реальність.

Ці люди часто подовгу грають поодиноці, потребу в грі перебуває в них на одному рівні з базовими фізіологічними потребами.

Для них комп'ютерна гра – це свого роду наркотик. Якщо протягом якогось часу вони не "приймають дозу", то починають почувати незадоволеність, випробовують негативні емоції, упадають у депресію. Це клінічний випадок, психопатологія або спосіб життя, ведучий до патології.

4. *Стадія прихильності*. Ця стадія характеризується вгасанням ігрової активності людини, зрушенням психологічного змісту особистості в цілому у бік норми. Відносини людини з комп'ютером на цій стадії можна зрівняти з не щільно, але міцно пришитим гудзиком. Тобто людина "тримає дистанцію" з комп'ютером, однак повністю відірватися від психологічної прихильності до комп'ютерних ігор не може. Це сама тривала із всіх стадій - вона може тривати все життя, залежно від швидкості вгасання прихильності. Комп'ютерні ігри мають не більшу історію, однак випадків повного вгасання залежності одиниці. Людина може зупинитися у формуванні залежності на одній з попередніх стадій, тоді залежність вгасає швидше. Але якщо людина проходить всі три стадії розвитку психологічної залежності від комп'ютерних ігор, то на цій стадії він буде перебувати тривалий час.

## **Причини захоплення підлітків комп'ютерними іграми**



Відповідно до висловлення психолога Д. В. Іванова: "Комп'ютерні симуляції – це кіберпротез суспільства". Чим далі, тим більше розвивається ігрова індустрія, чим далі, тим більше людей підліткового періоду, підданих ігровий аддикції. Комп'ютерні розробки спрямовані на поліпшення передачі мультимедійних ефектів, що безпосередньо пов'язане з ігровими процесами. Зміни популярних операційних систем, розробки в області швидкодії найпоширеніших комп'ютерних процесорів, все це покликано поліпшувати в першу чергу якість передачі звуку й графіки в комп'ютерних іграх, які виявляють собою саму більшу індустрію в сфері інформаційних технологій.

Не так уже сильно відрізняються друг від друга щорічно обновлювані версії текстових і графічних редакторів, додаються по більшій частині рідко вживані складні функції, логічніше структуруються пункти меню, виправляються раніше допущені помилки. Що стосується комп'ютерних ігор, не можна не відзначити, що, наприклад, знищення гравцем монстра з кожною новою версією стає усе реальніше й реальніше.

Підлітки настільки вживаються в реалістичну комп'ютерну гру, що їм "там" стає набагато цікавіше, ніж у реальному житті. Там поставлені цілком конкретні завдання, невиконання яких не приведе до яких-небудь втрат, до поганих оцінок, до лайки з боку батьків. Зроблена помилка може бути виправлена шляхом багаторазового повторного проходження того або іншого моменту ігри.

Дитину (майбутнього аддикта) цікавить у грі:

- наявність власного (інтимного) миру, у який немає доступу нікому, крім нього самого;
- відсутність відповідальності;
- реалістичність процесів і повне абстрагування від навколишнього світу;
- можливість виправити будь-яку помилку, шляхом багаторазових спроб;
- можливість самостійно приймати будь-які (у рамках ігри) рішення, поза залежністю до чого вони можуть привести.

Основна частина людей, що захоплюються комп'ютерними іграми - підлітки, головне завдання яких на даному віковому етапі – розвиток своєї особистості, а не комп'ютерного героя, оволодіння знаннями, уміннями й навичками, корисними в реальному житті, а не навичками вбивства й насильства, корисними у віртуальній реальності.

Тому необхідно всіляко запобігати зловживанням знаходженням у віртуальності й проводити негайну, хоча б роз'яснювальну, роботу з людьми, що попадають у психологічну залежність від свого захоплення. Однак роз'яснювальною роботою не допоможеш людям, що вже опинились в стані залежності. У цьому випадку необхідно звертатися за допомогою до психолога або психотерапевта.

Як визначити наявність залежності?

Комп'ютерна залежність має загальні ознаки всіх типів залежностей. Критерії, які використовуються у визначенні будь-якого типу залежності, перераховані нижче.

- зневага важливими речами в житті через залежне поведження;
- руйнування відносин залежної людини зі значимими людьми,
- роздратування або розчарування стосовно значимих для нього людям,
- скритність або дратівливість, коли люди критикують це поведження,
- почуття провини або занепокоєння щодо цього поведження, безуспішні спроби скорочувати час, проведений за іграми.

#### Психологічні симптоми:

- Гарне самопочуття або ейфорія за комп'ютером
- Неможливість зупинитися
- Збільшення кількості часу, проведеного за комп'ютером
- Зневага родиною й друзями
- Відчуття порожнечі, депресії, роздратування не за комп'ютером
- Неправда викладачам або членам родини про свою діяльність
- Проблеми з навчанням.
- Фізичні симптоми:
- Сухість в очах,
- Головні болі по типі мігрені,
- Болю в спині,
- Нерегулярні прийоми їжі, пропуск прийомів їжі,
- Зневага особистою гігієною,
- Розладу сну, зміна режиму сну,
- Синдром карпального каналу (тунельна поразка нервових стовбурів руки, пов'язане із тривалою перенапруженою м'язів).

#### Механізми формування залежного поведження

Вивчення ігрової залежності показало, що основні механізми її формування засновані на потребах у прийнятті ролі й прагненні відходу від реальності.

Людина, що нормально адаптується в соціумі, не прагне до втечі від реальності, точно як і здорова особистість, що адекватно оцінює себе й інших, не прагне до прийняття на себе ролі іншої людини або істоти. Піти від реальності, приймаючи чужу роль, намагаються лише дезадаптивні особистості, що неадекватно оцінюють себе.

Оскільки висока тривожність є критерієм дезадаптації, тобто підлітки, залежні від ігор, завжди тривожні, тобто цією психологічною особливістю вони володіють до початку захоплення комп'ютерними іграми й формування залежності від них. Із цього погляду висока тривожність може розглядатися як одна із причин формування залежності, і, якщо це так, можна сказати, що підлітки з високим рівнем тривожності в більшій мері схильні до захоплення комп'ютерними іграми й влученню в психологічну залежність від них.

Почуття незахищеності – ознака підвищеної тривожності, рівень якого зростає зі зростанням протиріч між реальністю й віртуальним миром у свідомості людини. Прагнення піти у віртуальний мир виступає в залежних людей як задоволення потреби в безпеці, як свого роду захист від реальності.

Віртуальний світ комп'ютерних ігор, у які грають підлітки, найчастіше жосткий і нещадний, настроєний вороже до віртуального героя. Сам же герой протистоїть цьому світу, маючи для цього все необхідне: силу, розум, знання, зброю, засоби захисту й т.д. Йому доводиться "убивати" комп'ютерних "ворогів", а ті, у свою чергу, намагаються "убити" його.

Людина, перебуваючи тривалий час у такому середовищі, переносить її закони на реальний світ: починає почувати себе більше уразливим, вважає, що більшість людей вороже настроєний і світ у цілому є більше небезпечним, чим є насправді. Таке відношення людини до навколишнього світу ми й називаємо високим рівнем тривожності особистості.

### **Наслідки комп'ютерної залежності:**

- Наростання захопленості комп'ютерними іграми веде до того, що цінність віртуального світу й знаходження в ньому зростає, поряд із вгасанням інтересу до реальності. У зв'язку із цим людина починає усе більше часу проводити у віртуальному світі комп'ютерних ігор й усе менше цікавитися реальним миром,

- Основний наслідок для дітей і підлітків це те, що вони розвиваються у віртуальності, розвиваючи своє "Я віртуальне". При цьому розвиток реальної особистості різко загальмовується.

- Зі збільшенням сили залежності від ігор у свідомості такого підлітка наростає дисонанс між віртуальним світом, де "усе дозволено" і реальним миром, повним небезпек і заборон. Все це веде до того, що дитина або підліток починає усе менше жити в реальності й усе більше йти у віртуальну реальність.

- Віртуальний світ комп'ютерної гри стає ближче для залежної людини, ніж реальне життя – реальність стає далекою й небезпечною, величезною й непізнаваною в порівнянні з невеликим і знайомим світом улюбленої гри.

- Адаптація до віртуального світу росте, у той час, як у реальному житті росте дезадаптація.

- У більшості людей, залежних від ігор, без об'єктивних причин знижене загальне тло настрою, що підтверджується спостереженнями й бесідами з них близькими.

- Настрій не поліпшується й після гри на комп'ютері, а іноді й погіршується. При будь-якій іншій залежності задоволення потреби викликає поліпшення настрою, але у випадку з ігровою комп'ютерною залежністю ми цього не спостерігаємо.

- У залежних відбувається поділ психічної реальності на віртуальний світ і реальний світ.

- Парадокс! Люди, залежні від ігор, відчують потребу в грі, але разом з тим не можуть повністю задовольнити її, тобто перебувають у стані фрустрації, хоча й мають можливість задовольняти потреба.

Залежні від ігор постійно перебувають у стані фрустрації й зниженого настрою в реальному світі, будь-яке відволікання від гри – це вихід з віртуальної реальності. Однак з бесід з ними можна сказати, що в процесі гри їхній настрій істотно поліпшується, а спостереження показують, що в процесі гри в людини присутні позитивні емоції. Позитивні емоції, що супроводжуються підйомом настрою, бувають також у ситуації "передчуття" комп'ютерної гри. Але після гри, тобто після виходу з віртуального світу настрої знову погіршується, швидко повертаючись на вихідний рівень, залишаючись на ньому до наступного "входження" у віртуальний світ. Зниження настрою при закінченні ігри пояснюється самими причинами ігрової потреби - відхід від реальності й прийняття ролі.

- Для залежного від ігри людини реальний світ нудний, нецікавий і повний небезпек, тому що більшість тих, у кого є залежність – люди, що погано адаптуються в соціумі. Внаслідок цього людина намагається жити в іншому світі - віртуальному, де все дозволено, де він установлює правила ігри.

- Логічно припустити, що вихід з віртуальної реальності болючий для такої людини – він знову зіштовхується з ненависної для нього реальністю, що й викликає зниження настрою й активності, відчуття погіршення самопочуття.

Інший вкрай руйнівний наслідок – це суб'єктивне переживання залежними від ігор на свідомому рівні й практичній марності захоплення комп'ютерними іграми й, внаслідок цього, власної марності, поряд з неможливістю припинення захоплення в силу психологічної залежності.

Залежний перебуває в стані внутрішнього конфлікту, зі своєю практично постійною потребою у відході у віртуальну реальність: з однієї, ірраціональної, сторони його "тягне" грати, з іншої, раціональної, сторони він розуміє, що робить це на шкоду якимсь корисним справам, які міг би зробити в цей час.

В остаточному підсумку бажання гри перемагає в боротьбі з моральними установками, але гра не приносить бажаного задоволення - позитивні емоції закінчуються разом з виходом з віртуального світу ігри, як тільки з'ясовується, що "ранком іти в школу, а я всю ніч програв", "мама просила прибратися у квартирі, а я грав цілодобово".

Постійна "боротьба із соціумом", що веде більшість залежних від ігор у силу своєї "неформальності": скандали з родичами, сутички із учителями, нерозуміння з боку навколишніх. У сукупності з переживаннями через загублений час й упущені можливості це утворить потужне джерело негативних емоцій.

1. Поряд із втечею від реальності, людьми, залежними від ігор, рухає також потреба в прийнятті ролі, що і служить ключем до розуміння ще однієї важливої причини дискомфорту й зниження настрою. Справа в тому, що потреба в прийнятті ролі іншого – це форма пізнавальної потреби, властивим всім людям. Коли ми говоримо не про залежний, а про нормальних людей, що захоплюються комп'ютерними іграми, ми говоримо про нормальне задоволення

пізнавальної потреби. Стосовно до залежних, у більшості випадків, мова йде про потреби в прийнятті ролі віртуального комп'ютерного персонажа як компенсації дезадаптації в реальному світі.

2. Залежний від ігор прагне звикнути до ролі комп'ютерного персонажа, знайти своє "віртуальне Я", тому що "Я віртуальне" не має проблем адаптації – воно сильне, розумне, спритне, йому доступне зброя, гроші, на які можна купити все у віртуальному світі й т.д. Але людина розуміє, що він живе в реальному світі, де він далеко не так сильний і багатий, а головне, що він смертний, на відміну від свого віртуального героя, якого без проблем можна воскресити, почавши нову гру.

3. Із цього погляду, вихід з віртуальної реальності - це повернення з ролі надлюдини у свій звичайний стан, що куди менше влаштовує підлітків.

4. Порівняння себе з комп'ютерним героєм, очима якого підліток дивиться на віртуальний мир, підсилює проблеми дезадаптації, підвищує тривожність людини, що прямо впливає на зміну загального тла настрою аж до дисфорії й депресивних станів.

## **Терапія**

Більшість фахівців рекомендують очну індивідуальну й/або групову психотерапію, з акцентом на роботі з образами, емоціями, тому що залежні люди, як правило, зазнають значних труднощів на емоційному плані. З огляду на певні труднощі в здійсненні міжособистісних взаємодій і соціальної адаптації у осіб, що страждають комп'ютерною залежністю, у лікуванні переважніше використати саме групові варіанти психотерапії

**Діти якого віку особливо легко “підсаджуються” на комп'ютер?**

Діти й підлітки дванадцяти-п'ятнадцяти років (у практиці є залежні вже до 6-7 років, де батьки допустили до комп'ютера).

**Чому комп'ютер так притягує дітей?**

Насамперед він дає всі ті емоції, які може, але не завжди дає дитині життя. Це найширший спектр, від позитивних емоцій до негативних: захват, задоволення, захопленість, досада, гнів, роздратування. Все це можна випробувати, не зрушуючись із місця! Є й інший важливий аспект: дитина в грі одержує владу над світом. Комп'ютерна мишка - як би аналог чарівної палички, завдяки якій, практично не прикладаючи зусиль, ти стаєш владарем світу. У дитини створюється ілюзія оволодіння цим світом. Програвши, він може переграти, повернутися назад, щось переробити, заново прожити невдалий шматок життя. Це особливо засмоктує дітей, які болісно відчувають свою неуспішність, дітей, яким у силу тих або інших причин не вдається йти в житті по шляху, так сказати, “радісного дорослішання”.

Хлопчиків ще залучає реалізація їхніх агресивних тенденцій. Ніде правди діти, практично всі підліткові комп'ютерні ігри побудовані на агресії й убивствах. У багатьох іграх відбувається прямо-таки тотальний геноцид, дозволене вбивство. Але ж рольова гра - не проста розвага. У такого роду іграх швидко засвоюється моделі поведіння. Тому в ряді країн дітям до 18 років заборонено грати в деякі особливо агресивні ігри, тому що вони можуть

зрушити незрілу, нерозвинену особистість на реалізацію агресивних імпульсів уже не в грі, а в житті.

#### А яку небезпеку таїть у собі інтернет?

Лише декілька моментів. Як ви знаєте, в інтернеті є так називані “чати” – спеціальні сайти для спілкування. Можна виходити в інтернет під своїм ім'ям, а можна собі все видумати: ім'я, біографію, імідж. Отож, у деяких психічно нестійких підлітків у зв'язку із цим виникають проблеми із самоідентифікацією - відбувається відчуження “я”, починається роздвоєння особистості по типі комп'ютерної шизофренії. Є приклад дівчинки, що виступала в таких чатах у п'яťох іпостасях. Зрештою, такі досвіди згубно відбилися на її психіці. Друга ж патологія - коли хлопці починають гарячково нишпорити по сайтах, безглуздо скачуючи інформацію. Сама по собі інформація їм взагалі ж не потрібна, для них самоціль - “сидіння в інтернеті”. Ну, а для дорослих, як і на Заході, основну небезпеку являє собою киберсекс і залучення в через інтернет в азартні ігри, що формують патологічну особистість гравця.

#### Які діти мають особливу схильність до комп'ютерної залежності?

Саме головне – особистісна незрілість. Тут, звичайно, є й біологічні причини затримки росту особистості, і якась психічна неповноцінність.

Скажімо, психічно нестійких підлітків більше залучає можливість моментального одержання задоволення, інформації й т.п. підлітків епілептоїдного плану розроблювачі комп'ютерних ігор підловлюють на азарті, на захопленні матеріальною стороною життя й, звичайно, на агресивності. Шизоїдам, які погано пристосовуються до реальності, надається можливість фіктивного оволодіння ілюзорним світом. А принада для істероїдів - це спілкування в мережі, коли вони можуть приміряти для себе різні ролі, з'являтися в різних обличчях й у такий спосіб намагатися зжити свої комплекси. Але взагалі ж ця проблема вимагає окремого вивчення.

Особливо піддані психологічній залежності підлітки. Адже вони швидко пристосовуються до навколишнього світу й до світу комп'ютерів теж.

Часто доводиться зіштовхуватися з думкою, що при всіх мінусах у прилученні дитини до комп'ютера є багато позитивного. Висловіть, будь ласка, вашу думку.

- Відзначається, що діти, що проводять дуже багато часу за комп'ютером, перестають фантазувати, стають нездатними створювати власні візуальні образи, у них спостерігається емоційна незрілість, безвідповідальність, знижується ефективність деяких видів пам'яті.

- Комп'ютер спотворює мислення дитини, учить мислити не творчо, а технологічно. Є завдання, підсумок і комплекс засобів, за допомогою яких можна вирішити ці завдання. Всі!

- Таким чином, мислення дитини програмується, творчі здатності не розвиваються. Відбувається роботизація мислення, ідуть емоції, жаль, людяність – те, що раніше завжди було властиве дітям.

У Москві є Центр комунікативних досліджень, співробітники якого займаються вивченням комп'ютерних ігор.

- Вони прийшли до висновку, що сучасні ігри навмисно моделюють девіантне, деструктивне поведіння.

- Такі люди відразу стають не творчими членами суспільства, а навпаки, руйнівниками!

Як лікарі реабілітують підлітків, “підсівших” на комп'ютер?

Поки ми на самому початку шляху й лікуємо таких хлопців як звичайних хворих: і медикаментозно, і психотерапевтично. Але всіх проблем це не вирішує.

Припустимо, ми позбавимо дитину від його патологічного потяга, дезактуалізували проблему. Але однаково залишається проблема ініціації, пошуку групового підліткового середовища, вибудовування взаємин з однолітками, знаходження сенсу життя.

Ми повинні запропонувати альтернативи, емоційно не менш привабливі, але більш соціально прийнятні й не загрозливі для втрати психічного й фізичного здоров'я.

А що можна сказати про випадки рецидивів? Наскільки вони часті?

Як і в інших хворих з девіантним поведінням. Ми в психіатричній лікарні вирішуємо суцільно медичну проблему, але соціальна реабілітація, реадaptaція дітей потім повисає в повітрі й, звичайно, імовірність рецидивів досить висока. Якщо родина не міняє своїх установок, не йде на рішення внутрісімейних проблем, то дитина, повертаючись додому, знову поринає в середовище, що травмує.

## **Висновки**

У книзі відомого православного психолога В. Абраменковой приводиться перерахування негативних наслідків впливу комп'ютерних ігор і телевізора на дітей:

1. Перевага візуальної інформації, що йде від плаского теле- і комп'ютерного екрана викликає певні деформації в складній сенсорній системі дитини, у процесах його сприйняття й понятійного мислення, пам'яті, уяви. Іншими словами спотворюється процес формування психічних пізнавальних процесів.

2. психологічна залежність, що формується в дитини, від екрана відчужує його від живого спілкування з дорослими, звужує сферу спільної діяльності зі членами родини і як наслідок - зменшує не тільки емоційний контакт, але й виховний вплив на дитину з боку батьків.

3. Екран витісняє традиційну гру, спільну творчість, які необхідні для психічного розвитку дитини і його особистісного становлення.

4. Екранні образи стають джерелом формування й трансформації картини світу сучасної дитини.

5. сучасні ігри навмисно моделюють девіантну, деструктивне поведінку.

Автор приводить характеристику нового образу світу й нової системи цінностей, впроваджуваних через комп'ютерні ігри й телепродукцію:



- Мозаїчність образів як агресія стосовно живих істот і матеріальних предметів (замість цілісності живого світу);
- Конвеєр шаблонних прийомів й образів - замість справжнього естетичного сприйняття реальності;
- полегшене сприйняття життя;
- Розмивання границь дозволеного в поданнях про моральне поведження - замість орієнтації на чіткий поділ добра й зла, пропагується воля для злочинів , уседозволеність;
- Рання сексологізація й еротизація дитячої й підліткової свідомості - замість цнотливого відношення до інтимно сфери життя;
- Екран комп'ютера й телевізора ефективно впливає на формування соціальних установок і мотивацію поведження дитини (підлітка);
- Здійснюється цілеспрямовано танатизація свідомості дітей і підлітків , знецінюється саме життя, ідея загибелі всього живого, екологічної катастрофи;
- Відсутність перспективи життя, похмурі образи й думки;
- Дитина боїться дорослішати, боїться зла навколишнього світу, весь наповнений страхами;
- У житті діти й підлітки відтворюють моделі злочинних дій і жорстоких убивств своїх комп'ютерних героїв.

#### Негативні наслідки захоплення дітей і підлітків комп'ютерними іграми.

Сьогодні виробництво ігрових програм стає усе більше прибутковою справою, а самі комп'ютерні ігри виявляються настільки сильнодіючими й привабливим засобом впливу на людину, що мова все частіше заходить про комп'ютерний психотехнологія як новій стратегічній зброї масового ураження.

Ігри стали масовим явищем для дітей всіх віків від дошкільників, до старшокласників і студентів. На міжнародній Токійській виставці іграшок лише в 1998 році було вже представлено 70 тисяч різноманітних ігор.

Більшість батьків і педагогів вважає комп'ютерні ігри не тільки нешкідливими, але навіть і корисними розвиваючу психіку дитини: учать логічно мислити, розвивають пам'ять й увага, уяву, швидкість реакції.

Цей міф дуже сильно розповсюджений у свідомості молодих батьків і педагогів і навіть багатьох бабусь і дідусів, які звичайно поверхово знайомі з даною проблемою.

Психологи розвінчують цей міф у такий спосіб.

1. Розвиток розуму, пам'яті й мислення. Не відбувається тому, що йдуть інші процеси стосовно іншої реальності:

- Відбувається заповнення розуму інформацією, що не має застосування в реальному житті;
- Виробляються вміння жити у віртуальному світі;
- У гравця виробляється не мудрість (хоча б життєва, але лише формуються закладені програмою ігри алгоритми поведження);
- Більш уважним дитина стає до того, що відбувається на екрані, а не до тому що відбувається в реальному житті.



## Рекомендації батькам по зниженню ризику розвитку комп'ютерної залежності:

1. Варіант відсутності комп'ютера будинку. У деяких будинках заможних людей не тримають комп'ютерів і відеотехніки, щоб не вводити в спокусу дітей, а свої справи за допомогою комп'ютера вони виконують на роботі в робочий час. Вечори й вихідні дні присвячуються спілкуванню з родиною. Спілкування з родиною при цьому розглядається як самостійна й дуже значима цінність.

2. Обмеження його доступності для дитини. Адже гарні батьки обов'язково відгороджують дитину від перегляду дорослих фільмів і телепередач. Значить це можна зробити й з комп'ютером. Однак це можна зробити при тій умові, якщо самі батьки не просиджують вечорами за комп'ютерними іграми (особливо папи). Зараз з'явився такий термін як "кибервдова" т. е номінально чоловік є, але він умер для родини, тому що він сидить в інтернеті або не може відірватися від рольових ігор, тобто вже став кибераддиктом.

Необхідно відзначити, що важливо продумати обґрунтування, чому Ви не дозволяєте дитині грати в комп'ютерні ігри, тоді як Вася або Петя цілими вечорами грає – і нічого. Обґрунтуванням може бути наступне:

- Шкода для фізичного й психічного здоров'я;
- Можна прямо поговорити з дитиною про актуальну для багатьох проблемі швидкого формування залежності від комп'ютерних ігор і про наслідки цього;

- Можна як обґрунтування привести приклади стрілялок , у яких людина робить віртуальне вбивство. Для віруючої дитини цілком зрозумілим буде пояснення, що це неправильно;

- Можна поговорити з думачим незіпсованим ще дитиною про те, що деяким вигідно розбещувати й псувати дітей і тому в рекламу в інтернеті, у комп'ютерних іграх стільки зла, насильства, безглуздої війни заради ігри. Важливо спонукати дитину прийняти свідоме власне рішення не брати участь у цьому кошмарі комп'ютерного свавілля . На цьому етапі ще можна це зробити, поки в нього немає досвіду участі в комп'ютерних іграх (бродилках, стрілялках). Принцип такої ж як з наркотиками: прийняти рішення ніколи не пробувати й тоді не буде спокуси, не буде тягти;

- Створювати з раннього віку установку: "Комп'ютер - це суперсучасний інструмент для професійної діяльності й творчості, для оперативного збору й обробки інформації, для редагування текстів, написання рефератів, створення презентацій, відеофільмів, створення електронних книг, запису віршів і розповідей. При цьому комп'ютер може стати центром спілкування з батьками в процесі рішення різних дуже цікавих творчих завдань: створення комп'ютерних мультиків, вітальних листівок, флеш-презентацій, фотоальбомів, картинних галерей, енциклопедій, для створення малюнків і т.п.;

- Перевіреном способом не дати підліткові виявитися залежно від комп'ютерних ігор – це залучити його в процеси, не пов'язані з комп'ютерами, щоб електронні ігри й процеси не стали заміною реальності.

Показати зростаючій людині, що існує маса цікавих розваг крім комп'ютера (сноуборд, виходи за і грибами, походи на байдарках, лижі, футбол і інше.), які не тільки дозволяють пережити гострі відчуття, але також тренують тіло й нормалізують психологічний стан.

Якщо задуматися, то адже вся справа напевно в лінії й щиросердечній немочі нас, батьків, але головне - що багато самі вже придбали залежність від комп'ютера.

## Література

1. Ребенок и компьютер: сб. материалов/ сост.: И.Я. Медведева, Т.Л. Шишова. - Клин: Христианская жизнь, 2009 — 320 с.
2. Статья о Виктимологии в русскоязычной части Википедии — <http://ru.wikipedia.org/wiki/Виктимология>;
3. Статья "Медиа-насилие: детям прививают страсть к убийству" содержащая интервью с Д. Гроссманом - <http://www.pravoslavie.ru/jurnal/783.htm>;
4. Абраменкова В.В. Во что играют наши дети. Игрушка и антиигрушка — М.: Лепта Книга, 2010. - 544 с.