

## ОКРЕМІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ПОДОЛАННЯ ТА ПРОФІЛАКТИКИ ЗАЛЕЖНОСТІ ПІДЛІТКІВ ВІД КОМП'ЮТЕРНИХ ІГОР

*В. Е. ЛЕВИЦЬКИЙ*

Дослідження проблеми комп'ютерної залежності набуває особливої значущості у процесі динамічного розвитку інформаційних технологій. Істотно змінюється структура дозвілля, так як комп'ютер поєднує у собі можливості телевізора, DVD-програвача, музичного центру, ігрової приставки, електронної книги (словник, енциклопедія, художня та спеціальна література, перекладач). Разом з позитивним впливом комп'ютеризації слід виділити негативні наслідки, що впливають на соціально-психологічне становище дітей (формування комп'ютерної залежності).

У соціологічній літературі ігрову поведінку та ігрову діяльність вивчали у контексті питань соціалізації та засвоєння соціальних ролей. Це дослідження: М. Вебера, Дж. Міда, Р. Мертона, Я. Морено, Т. Парсонса, Г. Ріккерта, Н. Смелзера, Г. Спенсера, Т. Шибутані. Соціальні аспекти ігрової поведінки та ігрової діяльності вивчались у роботах: П. Блонського, Л. Божович, Л. Венгера, Л. Виготського, А. Запорожця, І. Кона, А. Леонтьєва, С. Рубінштейна, Д. Ельконіна. На сучасному етапі окремі аспекти профілактики, набуття та виправлення комп'ютерної залежності описані у роботах: О. Войскунського, Л. Гордон, О. Гузьман, Т. Дридзе, Т. Дубнової, Н. Дубневича, Н. Заверико, Л. Коган, В. Лапшова, Н. Ляшенко, В. Патрушева, Н. Коритнікової.

**Мета** статті описати окремі психолого-педагогічні особливості підлітків, які можуть провокувати формування комп'ютерної залежності; розглянути види та умовну класифікацію комп'ютерних ігор; визначити роль комп'ютерних ігор у дозвіллі підлітків; розробити окремі рекомендації щодо подолання та профілактики залежності підлітків від комп'ютерних ігор.

Термін „комп'ютерна залежність” визначає патологічну пристрасть людини до роботи або проведення часу за комп'ютером як форму відходу від реальності. Вперше про неї заговорили на початку 80-х років. Термін „комп'ютерна залежність” ще не визнаний широким загалом вчених, які займаються проблемами психічних розладів, проте сам феномен формування патологічного зв'язку між людиною та комп'ютером став очевидним і набуває все більших обертів за рахунок глибини та масовості. Досліджуване явище входить до виділених форм адикції за сутністю та ознаками як прагнення змінити свій психічний стан за допомогою прийому речовин або як фіксація уваги на предметах чи видах діяльності [2].

Основними симптомами, що визначають початок ігрової (комп'ютерної) залежності, можна вважати: безпричинне збудження або млявість; часті і різкі зміни настрою від індивідуально-пригніченого до ейфорично-піднесеного; хвороблива і неадекватна реакція на критику, зауваження, поради; зростаюча опозиційність до батьків, друзів, знайомих; емоційне відчуження; погіршення пам'яті, уваги; зниження успішності; обмеження спілкування з раніше значимими людьми; зміна кола спілкування, підозрілі контакти; ігнорування справ, які раніше були цікаві; пропаша цінностей, поява чужих речей, борги; депресія, страхи, тривожність; нехтування особистою гігієною; ігнорування біологічних потреб; зловживання каваю та іншими тонізуючими засобами; ототожнення себе з героями комп'ютерних ігор; відсутність інших захоплень; шантаж батьків у відповідь на заборону проводити час за комп'ютером (істерика, афективні спалахи і т.д.).

Дитину приваблює у грі: наявність власного (інтимного) світу, без доступу інших; відсутність відповідальності; реалістичність процесів і абстрагування; можливість виправити помилку шляхом багаторазових спроб та самостійно приймати (будь-які) в рамках гри рішення, незалежно від наслідків.

У різних аспектах діяльності підлітків мають місце протиріччя: з одного боку, нетерпіння зла, неправди, готовність вступити у боротьбу, з іншого, – невміння розібратися у життєвих ситуаціях; яскраво виражена критичність до оточуючих поєднується з недостатньою самокритичністю, невмінням об'єктивно оцінити свої успіхи і невдачі, небажанням визнати провину; прагнення бути хорошим, наближення до ідеалу і, разом з тим, нетерпіння, ігнорування виховного впливу; бажання ствердитися і невміння це зробити; розрив між біологічним і соціальним дозріванням; необхідність у пораді, допомозі і небажання звернутися за нею; різноманітність, яскравість бажань та обмеженість сил, досвіду, можливостей для їх реалізації; заперечення авторитетів, захоплення ідеальним і сумніви в тому, що ідеальне має місце у житті; романтизм і нігілізм; презирство до егоїзму у інших із загостреним самолюбством; бажання багато знати, переживання натхнення, радості праці і поверхневе, легковажне ставлення до навчання, повсякденних завдань; романтична захопленість і грубі витівки, моральне невігластво [1].

Підліток, виявляє невідповідність до управління власним бурхливим розвитком, переживаннями на тлі гормональної перебудови. З'являється прагнення самому розібратися в житті. Ця особливість мислення сприяє виробленню поглядів і переконань, що має значення у становленні особистості. Під впливом навчання, накопиченого соціального досвіду та джерел інформації розширюється коло інтересів, заострюється допитливість [1].

У значній мірі підлітки засвоюють ролі і правила поведінки з сюжетів фільмів, засобів масової інформації, комп'ютерних ігор. Символічний зміст, представлений у медіа-продуктах, впливає на процес соціалізації, сприяючи формуванню своїх цінностей і зразків поведінки. Комп'ютерна гра дає емоції, які не завжди надає дитині життя. Гра дає вихід емоціям, відпочинок і розрядку, задовольняє прагнення до лідерства, урізномбарвлює монотонну діяльність, розвиває наслідування, вправляє із саморегуляції, задовольняє виконання нездійснених та нездійсненних у реальній ситуації бажань [4]. При зловживанні комп'ютерними іграми з'являється: дратівливість, агресивність, імпульсивність, швидка стомлюваність, нездатність переключатися на інші розваги, почуття уявної переваги над оточуючими, порушується сон, зникає бажання спілкування. З фізичних симптомів: синдром карпального каналу; сухість або запалення очей; головні та спинні болі. Загальний розвиток дитини уповільнюється. Якщо підліток залежний від комп'ютерних ігор, то, як правило, не може контролювати час, проведений за комп'ютером, приховує вид занять, переоцінює роль комп'ютера. Підлітки відчують депресію і тривогу, коли що-небудь або хто-небудь заважає пограти за комп'ютером, страждають через незроблені в реальному житті справи, використовують комп'ютер як спосіб сховатися від проблем або уникнути почуття неадекватності у реальному житті [2].

Комп'ютерні ігри, особливо рольові, є одним із способів так званої „адиктивної реалізації” (відходу від реальності). „Виринаючи” з віртуального світу, підлітки відчують дискомфорт, почувають себе слабкими і беззахисними у агресивному середовищі, кортить повернутися назад. Гра стає засобом компенсації життєвих проблем. Залежно схильні ті, у кого різко занижена або завищена самооцінка. І якщо перші знаходять у комп'ютері компаньйона та можливість досягти успіху у комп'ютерному житті, то для других важливим є досягнення результату при мінімумі зусиль [4]. Основною причиною виникнення комп'ютерної залежності у дітей і підлітків можна вважати брак спілкування і розуміння з батьками, однолітками і значущими людьми. На перших порах комп'ютер компенсує спілкування, потім навколишні стають неважливі. В результаті відзначається бідність життєвого досвіду, інфантилізм, проблеми соціальної адаптації. При цьому, інтелектуальний розвиток, як правило, високий.

Гра обмежується місцем, простором і часом. У цьому моменті комп'ютерна гра відрізняється від традиційної, так як широкі візуальні можливості роблять її простір продуктом розумової діяльності не гравця, а розробника. Природно, що за класифікацією комп'ютерні ігри відрізняються від реальних, хоча можна виявити спільне. Комп'ютерні ігри є іграми з правилами, і реальні предмети замінюються символами, які з розвитком спеціальних ефектів стають все більш реалістичними. У реальній грі учасники самі придумують умови, взаємодіють один з одним, можуть змінювати свою поведінку у процесі гри, що дозволяє мислити більш гнучко, розвивати комунікативні навички. Віртуальні ігри знижують ці можливості обмежуючись закладеним алгоритмом.

Цікавою є особливість парадигми „життя-смерть” в ігровому просторі. З одного боку, переживання з приводу загибелі героя, з яким дитина ідентифікує себе у грі, досить сильні, з іншого – є підстави припустити, що підлітки (у яких уявлення про смерть несформовані або незрілі) перенесуть уявлення про можливість мати кілька „життів” і перезавантажувати гру багаторазово у реальне життя.

Психологи виділяють наступну класифікацію комп'ютерних ігор:

#### **I. Рольові комп'ютерні ігри.**

1. *Ігри з виглядом „з очей” героя.* Цей тип ігор характеризується найбільшою силою „затягування” або „входження” у гру. Специфіка в тому, що вид „з очей” провокує гравця до повної ідентифікації з персонажем та входження в роль.

2. *Ігри з виглядом ззовні на героя.* Іноді їх називають „квести”. Цей тип ігор характеризується меншою силою входження в роль.

3. *Стратегічні ігри.* Тип названий так, тому що гравцеві надається право керувати діяльністю підлеглих комп'ютерних персонажів. Роль не задається конкретно, а уявляється гравцем.

#### **II. Не рольові комп'ютерні ігри.**

1. *Аркадні ігри з невисокими вимогами до комп'ютера,* поширені на ігрових приставках. Сюжет простий, лінійний. У більшості випадків нешкідливі, залежність носить короткочасний характер.

2. *Головоломки.* До цього типу ігор відносяться комп'ютерні варіанти різних настільних ігор (шахи, шашки, нарди і т.д.), а також різного роду головоломки. Мотивація, заснована на азарті, зв'язана тут з бажанням обіграти комп'ютер, довести свою перевагу над машиною.

3. *Ігри на швидкість реакції.* Не мають сюжету і, як правило, абстрактні, не пов'язані з життям. Мотивація, заснована на азарті, потребі „пройти” гру, набрати більшу кількість очок. Може формувати стійку психологічну залежність.

4. *Традиційно азартні ігри.* Комп'ютерні варіанти ігрового репертуару казино [2].

Можна виділити чотири **стадії розвитку психологічної залежності від комп'ютерних ігор**, кожна з яких має свою специфіку.

1. *Стадія легкої захопленості*. Стала потреба у грі не сформована, гра не є значущою цінністю.

2. *Стадія захопленості*. Поява в ієрархії потреб нової: у комп'ютерній грі (залежить від індивідуально-психологічних особливостей особистості). Це мотивація, детермінована потребами втечі від реальності і прийняття ролі. Гра у комп'ютерні ігри набуває систематичного характеру. Якщо людина не має доступу до комп'ютера, задоволення потреби фруструється. Можливі активні дії з ліквідації фруструючих обставин.

3. *Стадія залежності*. Характеризується зрушенням потреби у грі на нижній рівень піраміди потреб, та іншими змінами у ціннісно-смысловій сфері особистості. Це крайня форма залежності, коли порушується взаємодія з навколишнім світом. Це клінічний випадок, психопатологія, спосіб життя, що веде до дезадаптації та деградації.

4. *Стадія прихильності*. Ця стадія характеризується зменшенням ігрової активності, зрушенням психологічного змісту особистості у бік норми. Може тривати все життя, в залежності від швидкості згасання прихильності. Поділ процесу формування ігрової залежності на стадії є важливим кроком на шляху дослідження феномену кіберадикції.

Сьогодні очевидна необхідність розширення проблематики досліджень щодо змістових аспектів безпечної взаємодії людини з комп'ютером. Мета соціально-педагогічної профілактики та подолання комп'ютерної залежності підлітків: підвищення інтересу до різних сфер сучасної діяльності. Для досягнення зазначеної мети вирішуються наступні завдання: підготувати свідомість підлітків до протидії негативним впливам комп'ютерних ігор; допомогти усвідомити освітні потреби та способи їх задоволення (розвага, зняття стресу, пізнання та ін.); поінформувати про виховні можливості школи і позашкільних установ. Для того щоб правильно організувати заходи з профілактики комп'ютерної ігрової залежності необхідно дотримуватися соціально-педагогічних умов: виховання повинно реалізовуватися через творчість, гру; передбачається систематичність, демократичність, цілеспрямований характер. Програма складається з двох напрямків роботи: робота з учнями; робота з батьками. Передбачається проведення бесід, зустрічей, дискусій, демонстрації фільмів, проведення круглого столу.

Окремі методичні рекомендації батькам з профілактики та подолання комп'ютерної залежності підлітків. Неправильно прямолінійно критикувати дитину, яка проводить багато часу за комп'ютером. Це може поглибити проблему і віддалити її від батьків. Слід постаратися зрозуміти і частково розділити інтерес до комп'ютерного дозвілля. Це збільшить довіру. Критика сприймається дитиною, як відмова зрозуміти її інтереси і тому викликає замкнутість або агресію. Показати дитині, що існує багато цікавих розваг окрім комп'ютера, які не тільки дозволяють пережити гострі відчуття, а й тренують тіло і нормалізують психологічний стан, – спільні заняття (походи в кіно і на природу, фізкультура і спорт, настільні ігри і т.д.). Батькам необхідно: постаратися обережно регламентувати час проведення дитиною за комп'ютером; демонструвати особистий приклад; скористатися позитивними можливостями комп'ютера (програмування, веб-дизайн, графіка, анімація); запропонувати інші можливості проведення часу; використати комп'ютер як елемент заохочення; звернути увагу на ігри, в які грають діти, так як деякі з них можуть стати причиною безсоння, дратівливості, агресивності, специфічних страхів; обговорюйте ігри разом з дитиною; віддайте перевагу розвиваючим іграм. У випадках, якщо самотійно батьки і педагоги не можуть впоратися з проблемою, слід звернутися до психологів у спеціалізовані центри. Часто буває так, що за уявною комп'ютерною залежністю можуть ховатися проблеми іншого характеру.

Проблема комп'ютерної залежності актуальна. Батьки зазвичай не звертають уваги на поглинання дитини комп'ютером, якщо у поведінці не виникає інших яскраво виражених відхилень: крадіжки, прогули, бродяжництво. Немає сенсу ігнорувати комп'ютерні можливості, необхідно їх використовувати в міру необхідності, а розваги у вигляді комп'ютерних ігор, необхідно поєднувати з активними діями у реальному світі. Також можна зробити висновок про те, що сучасні інформаційні технології в цілому, і комп'ютерні технології зокрема істотно трансформували структуру дозвілля сучасних дітей. В цілому отримані дані демонструють явний вплив техноеволюційних процесів на трансформацію підліткової субкультури. Перебудовується сфера дозвілля, інформаційне середовище, змінюються характеристики навчального процесу. І в зв'язку з цим, сьогодні очевидна необхідність розширення проблематики досліджень, які мають торкатися власне змістових аспектів безпечної взаємодії людини з комп'ютером.

#### Список використаних джерел:

1. Вікова та педагогічна психологія: [навчальний посібник] / О. В. Скрипченко, Л. В. Долинська, З. В. Огороднійчук та ін. – К.: Просвіта, 2001. – 416 с.
2. Войскунский А. Е. Актуальные проблемы психологии зависимости от Интернета / А. Е. Войскунский // Психологический журнал. – К.: 2004. – № 1. – С. 90-100.
3. Дети в кризисных ситуациях: профилактика негативных явлений и социально-психологическая помощь / под общ. ред. И. Д. Зверевой. – К.: Научный свет, 2001. – 63 с.
4. Дуброва Т. Вплив комп'ютерних ігор на особистість дитини [Текст] / Тетяна Дуброва, Нестор Дубневич // Психолог. – 2010. – № 8. – С. 26-30.
5. Заверико Н. Соціально-педагогічні технології профілактики ризикованої поведінки неповнолітніх / Н. Заверико // Вересень. – 2007. – № 1/2. – С. 95-102.