

Оптимальне число учасників групи — 5–7 учнів. У цьому разі можна тримати під своїм контролем процес роботи й емоційний стан кожного учасника. Залежно від характеру планованої роботи, чисельність групи може мінятися, але вона не повинна перевищувати 10 дітей.

ЛІТЕРАТУРА

1. Антропова М. В., Хрипкова А. Г. Возрастная физиология и школьная гигиена. — М.: Просвещение, 1990.
2. Битянова М. Р., Азарова Т. В., Афанасьева Е. И. Работа психолога в начальной школе. — М.: Генеза, 2001.
3. Боделан О. Р. Влияние интеллектуальных и коммуникативных особенностей детей на их психологическую адаптацию // Наука і освіта. — 1998. — № 4–5. — С. 32–35.
4. Дубровина И. В. Руководство практического психолога. — М.: Академия, 1995.
5. Каган В. Е. Психогенные формы школьной дезадаптации // Вопросы психологии. — 1984. — № 4.
6. Кожемякина Н. І. До питання про шкільну дезадаптацію дітей першого класу // Наука і освіта. — 2002. — № 2. — С. 32–35.
7. Овчарова Р. В. Практическая психология в начальной школе. — М.: Сфера, 1996.
8. Пономаренко Л. П., Теплякова К. Г. Методы психологической коррекции для работы с детьми младшего школьного возраста. — Одесса, 1994.

Ключевые слова: адаптация, учебная деятельность, этапы адаптации, школьная дезадаптация, соматическая напряженность.

Key words: adaptation, teaching, adaptation stages, school disadaptation, somatic tension.

УДК 159.97

О. М. Гавалешко,
кандидат психологічних наук,
О. Я. Самборська

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ ВІД КОМП'ЮТЕРНИХ ІГОР У ПІДЛІТКОВО-ЮНАЦЬКОМУ ВІСІ

Проблема адиктивного поведіння стала остроактуальною в останнє десятиліття. В статті подані результати дослідження формування комп'ютерної залежності молоді.

In the last decade the problem of addictive behaviour has become particularly important. The article presents the research results of computer addiction formation among youth.

У сучасну психологію не так давно увійшли такі поняття, як «віртуальна реальність», «віртуальна адикція», «інтернет-залежність», «залежність від комп'ютерних ігор». Батьки, педагоги все частіше звертаються до психологів з проханням допомогти їхнім дітям подолати такого типу залежності. Комп'ютерна ігрова залежність характеризується порушенням психічного стану, а саме: зниженням настрою, самопочуття, активності, що привертає увагу батьків і стає помітним для самих дітей. Тому дана проблема є досить актуальною як для теоретичних, так і для практичних досліджень.

Віртуалістика з'явилася не так давно, проте достатньо швидко захопила спеціалістів різних напрямків: фізиків, інженерів, психологів, філософів, культурологів тощо. Лат. слово «*virtus*» має значення «доблесть, незвичайна якість» і в античній літературі використовується для позначення бойової доблесті. У середньовічній літературі вживається для позначення актуальної сили, могутності. Корінь «*virt*» має стародавнє походження. Як і в латинській мові, у санскриті дієслово «*virtti*» означає миттєву безперешкодну актуалізацію психічного акту в психіці йогіна, а в давньослов'янській дієслово «верьті» означає «кипіти». Корінь «*virt*» означає подію, що твориться, породжується в даний момент чиеюсь активністю: воїна, йогіна, води [5, С. 16].

Щодо поняття адикції, то *addictus* (адиктус) — це юридичний термін, яким називають людину, що підкоряється, засуджену: «*addicere liberum corpus in servitutum*» означає «засуджувати вільну людину до рабства за борги»; «адиктус» — боржник. Таким чином, метафорично адиктивною поведінкою називають глибоку, рабську залежність від деякої влади, яка зазвичай сприймається і переживається як зовнішня, чи то наркотики, сексуальний партнер, їжа, гроші, влада, азартні ігри — тобто будь-яка система чи об'єкт, які вимагають від людини тотальної поступливості й отримують її. Така поведінка виглядає як добровільне підкорення (*compulsion*) [6, С. 56].

Серед видів адиктивної поведінки найбільш відомим є вживання алкоголю, наркотиків, речовин, що змінюють психічний стан, участь в азартних іграх, сексуальна адикція чи переїдання, голодування. Практично не вивченою є така адикція, як залежність від віртуальної реальності комп'ютера. Визначаючи адиктивну

поведінку як відхід від реальності за допомогою зміни психічного стану, можна говорити, що створювана комп'ютером реальність, безсумнівно, змінює психічний стан, чим схильні до адикції особистості і почали користуватися (Ц. П. Короленко, М. Сігал, 1990) [2].

В Україні за рядом причин (мода, доступність, зацікавленість тощо) віртуальна адикція поширюється, в основному, серед дітей і підлітків, особливо чоловічої статі. Для них у формуванні комп'ютерної пристрасності велику роль відіграють гіперактивні детермінантні структури свідомості (Г. Н. Крижановський, 1990) [2]. Комп'ютер для них стає фетишем (відбувається процес фетишизації), складовою частиною того чи іншого ритуалу, замінюючи собою наркотик, азартні ігри та колекціонування водночас. Користувач комп'ютера, схильний до адикції, під час його використання перебуває у зміненому стані свідомості — психологічному трансі. Застигле обличчя, зосереджене на екрані монітора, уповільнена реакція (навіть її відсутність) на зовнішні подразники — характерний вигляд деяких користувачів, схильних до адиктивної поведінки. Реальність як осмислена частина світу переломлюється через особливий стан свідомості. Із часом виникають ознаки залежності, що характеризуються психічним та психофізичним станом дискомфорту у разі відсутності спілкування з комп'ютером і відновленням комфорту з початком роботи з ним. Першими звернули увагу на компульсивне бажання людей повторювати досвід спілкування з віртуальною реальністю *M. Griffiths* і *K. Young* [8].

Психологічна залежність від комп'ютерних ігор неможлива поза розумінням поняття віртуальної реальності. Віртуальна реальність, що формує віртуальний «світ» комп'ютерної гри, сприймається гравцем як реальний світ, з'являється ефект «присутності». Це цікавий феномен автоматичної «доброби» свідомістю недосконалого віртуального світу до рівня реальності. У цьому розумінні віртуальна реальність є засобом вивчення пізнавальних психічних процесів.

М. Іванов зазначає, що психологічна залежність від комп'ютерних ігор найчастіше є залежністю від рольових комп'ютерних ігор. Рольові комп'ютерні ігри — це ігри, у яких гравець перебирає на себе роль комп'ютерного персонажу, тобто сама гра зобов'язує його виступати в ролі конкретного чи уявного комп'ютерного героя. Автор вважає, що тільки рольові ігри здатні сформувати стійку психологічну залежність і лише у випадку з рольовими іграми спостерігається певний «его-розпад» на «Я віртуальне» і «Я реальне», наростання дисонансу між якими посилює дезадаптацію та порушення у сфері психічних станів [4]. Врешті-решт, моделювання

будь-якої реальної чи фантастичної ситуації за допомогою віртуальної реальності — нова можливість для вивчення людини [3].

У дорослих рольові комп'ютерні ігри змінюють уявлення про себе і навколишній світ, а в низці випадків сприяють посиленню тривоги й дезадаптації. А як рольові ігри, що не розраховані на дітей, можуть вплинути на формування особистості в період активної соціалізації, соціально-психологічної адаптації, засвоєння соціальних ролей, рольової ідентифікації особистості? Відповідь на це питання вимагає детального дослідження. Основною постає проблема теоретичної і практичної готовності до психологічного супроводу розвитку особистості дитини, що потрапила в психологічну залежність від перебування у віртуальній реальності.

У більшості ігрових комп'ютерних адиктів спостерігається завищений відносно нормального рівень особистісної тривожності. Користувач починає ставитися до комп'ютера, як до живої істоти, чи починає ототожнювати себе з ним. Поступово стираються межі між живим і неживим, між особистістю і комп'ютером, матеріальним і духовним, між віртуальною реальністю і справжньою реальністю. Завдяки особливостям нервової системи людини зливаються воедино нефізичний і фізичний простір і час, що дає змогу користувачу «уникнути» ентропії як функції лінійного часу, що служить причиною виникнення тривожності (як риси особистості) чи тривоги (як продукту емоційної сфери людини) [2]. Це свідчить про дезадаптацію, неадекватне сприйняття себе і навколишнього світу. Тривога наростає з ростом свого роду дисонансу між «Я віртуальним», що може все у віртуальному світі і є безсмертним, та «Я реальним», що є простою смертною людиною. Окрім цього, тривога служить каталізатором формування залежності — зі збільшенням тривоги збільшується залежність, що, своєю чергою, збільшує тривогу тощо [4].

Поведінка, сформована в дитячому, підлітковому і юнацькому віці, у подальшому визначає стиль усього життя особистості з характерним проявом індивідуально-особистісних рис [7]. Ті чи інші характерологічні властивості, сформовані під впливом віртуальної залежності, як вже було зазначено, виявляються не одразу, тому підлітки не завжди можуть оцінити те, що відбувається. Виділяють такі психологічні симптоми: хороше самопочуття чи ейфорія за комп'ютером; неможливість зупинитися; збільшення кількості часу, що проводиться за комп'ютером; відчуття порожнечі, депресії, роздратованості поза комп'ютером; зневажання родини та друзів; проблеми з навчанням. Вирізняють також фізіологічні

симптоми: сухість склери очей; перенапруження м'язів рук; головні болі; нерегулярне харчування; нехтування особистою гігієною; зміна режиму сну [1]. Формування залежності класифікується за такими стадіями: 1) стадія легкого захоплення; 2) стадія захоплення; 3) стадія залежності; 4) стадія прихильності.

Першим нашим кроком у вивченні залежності від комп'ютерних ігор серед підлітків та юнаків 8–11-х класів було проведення анкетування в Чернівецькому міському ліцеї № 1. Результати анкетування дали змогу визначити ігри, яким діти віддають перевагу. Це — «стрілялки», «бродилки», «гонки», «літалки», «логічні ігри», «стратегії». Ліцеїсти назвали близько 47 ігор. Після завершення гри вони, як правило, відчують себе задоволеними, бадьорими, активними, рідше — втомленими і розчарованими. На комп'ютерні ігри вони витрачають близько 2–3 годин, граючи через день або 2–3 рази на тиждень. Це свідчить, що вони знаходяться на першій стадії — стадії захоплення, яка характеризується тим, що дитина починає «відчувати смак», їй починають подобатися комп'ютерна графіка, звук, сам факт імітації реального життя або якихось фантастичних сюжетів. Вона отримує задоволення, граючи в комп'ютерну гру, що супроводжується позитивними емоціями. Як наслідок, підліток починає грати, вже не випадково опинившись за комп'ютером. Прагнення до ігрової діяльності набуває деякої цілеспрямованості. Як показали наші дослідження, гра має швидше ситуативний, ніж систематичний характер. Стійка, постійна потреба в грі на цій стадії серед ліцеїстів ще не сформована, гра не є значущою цінністю для них.

Не менш цікавим питанням для нас було визначення ставлення батьків до ігрових захоплень дітей. В їхніх відповідях ми виявили, що 36% батьків не заперечують проти гри дітей, 21% батьків проти того, щоб їхні діти грали в комп'ютерні ігри, 18% з розумінням ставляться до захоплення, решта — не проти ігор, але за умови успішного навчання дітей. Цікавим виявився той факт, що жоден з батьків суворо не забороняє грати в комп'ютерні ігри.

На питання: «Чому їм подобається грати в комп'ютерні ігри?» 34% учнів відповіли, що забувають про час і проблеми, 29% — отримують задоволення від процесу гри, 15% — що ігри сприяють розвитку уваги і 15% — що їм подобається перемагати, 7% відмітили, що в іграх можуть реалізувати свої здібності.

Отже, для дітей комп'ютерна гра — це простий і доступний спосіб моделювання іншого світу або таких життєвих ситуацій, в яких вони ніколи не були і не будуть у реальності. Це — можливість пожити

в іншому житті, де немає проблем, немає навчання, немає оцінок тощо. У цьому контексті можна припустити, що комп'ютерна гра є засобом зняття стресів, зниження рівня депресії, тобто є свого роду терапевтичним методом. Однак використання гри в такій якості під питанням і вимагає подальшого вивчення.

Тому вже сьогодні потрібним є комплексний інтегративний підхід до проблеми вивчення психологічних особливостей залежності підлітків від комп'ютерних ігор, з погляду як медичних психологів, практичних психологів, педагогів, так і психіатрів, для напрацювання методів профілактики і лікування комп'ютерної адикції. Можна припустити, що основним методом «лікування» такого роду залежності стане психотерапія і, зокрема, екзистенційна психотерапія. Така корекція повинна бути поетапним формуванням настанов особистості, ціннісних орієнтацій, мотивації поведінки.

ЛІТЕРАТУРА

1. Бурова В. А. Зависимость от компьютера и Интернет; <http://www.psychline.ru/inzav.htm>
2. Галкин К. Ю. Зависимость от виртуальной реальности компьютера—новый вид зависимого поведения; <http://www.vdonsk.ru/~alex/galkin>
3. Жичкина А. Социально-психологические аспекты общения в Интернете; <http://www.flogiston.df.ru/projects/articles/refinf.shtml>
4. Иванов М. Психология компьютерной игры как проблема интегральной психологии личности; http://www.flogiston.ru/projects/articles/m_ivanov.shtml
5. Носов Н. А. Психологические виртуальные реальности.— М.: Изд-во Ин-та человека РАН, 1994.
6. Психология и лечение зависимого поведения / Под ред. С. Даулинга; Пер. с англ. Р. Р. Муртазина.— М.: Независимая фирма «Класс», 2000.— 240 с.
7. Худик В. А. Психология аномального развития личности в детском и подростково-юношеском возрасте.— К.: Здоровье, 1993.— 144 с.
8. Young K., Kimberly S. What makes the Internet Addictive: potential explanations for pathological Internet use / Paper presented at the 105th annual conference of the American Psychological Association, August, 1997, Chicago, IL; <http://www.pscw.uva.nl/sociosite/psyberspace.html>

Ключевые слова: виртуальная реальность, виртуальная адикция, Интернет-зависимость, зависимость от компьютерных игр, личностная тревожность, психологические симптомы.

Key words: virtual reality, virtual addiction, Internet addiction, computer games addiction, personal anxiety, psychological symptoms.