



ЦЕНТРАЛЬНА МІСЬКА ПУБЛІЧНА БІБЛІОТЕКА  
ІНФОРМАЦІЙНО- БІБЛІОГРАФІЧНИЙ ВІДДІЛ

# Комп'ютерна ігроманія



**Бібліографічний покажчик**

**Краматорськ, 2019**





Сучасним суспільством притаманні розмаїття культур, релігій, способів життя та способів самовираження людини. В

той же час в будь-якому демократичному суспільстві обов'язковим чином виникає необхідність здійснення соціального контролю за девіантною поведінкою окремих індивідів та соціальних груп. Такі види девіантної поведінки як наркоманія, ігроманія, алкоголізм, тютюнокуріння та інші вважаються асоціальними і перебувають під постійним контролем суспільства. Але існують певні види поведінки, які не несуть в собі прямої, явної загрози суспільству, та все ж мають негативні наслідки для людини і соціуму в цілому. До таких можна віднести комп'ютерну залежність: людина, яка проводить більшість часу за комп'ютером, не заважає і не загрожує оточуючим. Але при цьому людина втрачає поступово важливі соціальні контакти, перестає повноцінно виконувати соціальні функції, деградує як особистість.

Комп'ютерна залежність – різновид психічної залежності, що розповсюджується в Україні протягом останніх двадцяти років. Деякі вчені вважають, що як такої

її не існує, вона – найвищий прояв нормального захоплення людини. Вони вважають, що до залежності схильні лише ті, хто вже має в наявності комунікативні проблеми та складнощі. На нашу думку, будь - яка залежність – це хвороба. Сутність проблеми полягає в нездатності людей, особливо дітей та підлітків, захистити своє психічне здоров'я від стороннього впливу. Її розповсюдження несе соціальну небезпеку, тому доцільно розглянути її найбільш типові форми, фактори ризику та негативні наслідки прояву для особистості підлітка.

Підлітки – специфічна соціально-демографічна група. Активне фізичне, статеве, психічне та соціальне формування супроводжується збільшенням прагнення до самоствердження, самопізнання. Ці потреби задовольняються через різного роду комунікативні практики, які підліток самостійно реалізує. Дорослі менш контролюють його поведінку (не мають змоги, або не вважають за потрібне), часто пізно дізнаються про небезпечні форми прояву захоплень, зокрема, комп'ютерної залежності.

Проблему комп'ютерної залежності досліджують психологи, лікарі, педагоги, соціологи.

## **Ознаки, причини, наслідки**

Ігроманія – це хвороба, а не «погана поведінка», яку можна виправити нотаціями або матеріальною підтримкою. Хворий з адиктивною поведінкою втягує близьких людей в свою спотворену реальність, формуючи коло співзалежності.

З розвитком ігрової індустрії все гостріше постає таке соціальне явище, як ігроманія, тобто патологічна залежність від азартних ігор.

Будь – яку хворобу легше попередити, аніж вилікувати. Профілактика ігроманії повинна проводитися як на державному рівні, так і в сім'ях. Важливо вже сьогодні максимум уваги приділяти студентам, дозувати їхній час, проведений біля комп'ютера, насичувати їх вільний час спортивними і культурними заходами, проводити роз'яснювальні бесіди з ранніх років.

Та якщо виявляється, що в сім'ї є гравець, котрий регулярно просяджує гроші на ігрових автоматах – не чекайте, коли великий грошовий борг штовхне його на нерозсудливі вчинки! Заходи вживати необхідно відразу при виявленні проблеми. Головне у лікуванні ігрової залежності – це повна і рішуча відмова від азартних ігор.

Такий позитивний кінець хвороби можуть забезпечити лише спеціалісти з лікування ігроманії.

Потребують подальшого дослідження чинники та наслідки виникнення комп'ютерної залежності неповнолітніх, її форми, особливості розповсюдження азартних комп'ютерних ігор в підлітковому середовищі тощо.

Інтернет є сьогодні важливим фактором соціалізації великої кількості підлітків. Він здійснює інформаційний та нормативний вплив на їхню особистість.

1. Надмірна захопленість пошуком інформації. Соціальна небезпека виявляється в необмеженому витраті часу з метою пошуку цікавої інформації, своєрідного “інформаційного вампіризму”, що створює ілюзорне відчуття власної значущості. Особлива небезпека стати залежним від Інтернету підстерігає тих, для кого комп'ютерні мережі стають основним засобом комунікації зі світом. Для особистості шкода виявляється в безцільному накопиченні начебто корисної інформації, недоцільній витраті часу, порушенні режиму сну тощо. Для підлітка в першу чергу небезпечним є неконтрольований доступ до небезпечної для психіки (а іноді для життя) інформації. Це –

матеріали антигуманного та порнографічного змісту, пропаганда насилля та наркотиків. Для підлітка — це нова цікава інформація, що містить елементи «дорослого життя», яка потрібна для задоволення цікавості, самоствердження. Це може призвести до дефектів самосвідомості, засвоєнню соціально-небезпечної інформації, недостовірних фактів. На ґрунті цієї інформації можуть бути засвоєні девіантні моделі поведінки. Наприклад, інформація щодо розповсюдження статевих відносин серед підлітків, їх користь для здоров'я та про велике задоволення, яке вони викликають, може стати «каталізатором» початку статевого життя; інформація стосовно небезпечності легких наркотиків та способах їх вживання зменшує негативне ставлення до них тощо.

2. Непомірне спілкування «он-лайн» з друзями в соціальних мережах. Соціальні мережі – особливий тип соціальних відносин або зв'язків великих груп людей, що виникають для обміну різного роду інформацією за допомогою Інтернету. Тут не існує ієрархії, формальних обов'язків, а лише власне бажання спілкуватися.

Залежність від соціальних мереж викликана бажанням спілкуватися з великою кількістю знайомих та незнайомих за допомогою Інтернету. Спочатку цю залежність людина

не відчуває, до того часу, поки отримує те, від чого залежить. Але як тільки вона втрачає доступ до соціальної мережі, як відразу виникають симптоми залежності: проблеми зі сном, відчуття тривоги або страху, незадоволеність, роздратованість, перепади настрою тощо. Позбавитися від такої залежності дуже складно. Психологи радять переключити увагу на реальне спілкування с друзями, які в свою чергу повинні допомогти людині вилікуватися. Для того, щоб виявити наявність залежності, потрібно на деякій час заборонити собі спілкування в мережі, проте, якщо виникає нездоланне бажання спілкуватися, – залежність є.

Соціальні мережі можна класифікувати за функціональною приналежністю: для розшуку людей, для розваг та спілкування ([odnoklasniki.ru](http://odnoklasniki.ru), [vkontakte.ru](http://vkontakte.ru)); для роботи та бізнесу([moikrug.ru](http://moikrug.ru), [linkedin.com](http://linkedin.com)); спеціалізовані соціальні мережі для тематичного спілкування особливих соціальних груп та категорій людей (інваліди, батьків з малими дітьми, люди з нетрадиційною сексуальною орієнтацією, програмісти та інші) та глобальні ([facebook.com](http://facebook.com), [myspace.com](http://myspace.com)). Найбільш привабливі риси віртуального спілкування:



- відповідати не потрібно одразу, є час подумати та сформулювати відповідь, що дозволяє виглядати більш розумним;

- віртуальне спілкування опосередковане, тому можливо поставити більш відверті питання, не соромлячись;

- можливо скласти інший, бажаний, нереальний власний образ, більш привабливий та цікавий.

Вони мають необмежену аудиторію для потенційного спілкування та великі можливості для самовираження. Користувачі можуть виразити себе різноманітно: за допомогою тексту, фото, аудіо та відеоматеріалів. Ще одною небезпекою є те, що в цих мережах можливо спілкування з кіберзлочинцями (злочинець дізнається про особливості розпорядку дня родини та використовує ці дані для здійснення злочинного замаху, шантажу з використанням фотомонтажу з фотографією дитини та інше), психічнохворими людьми та збоченцями, які видають себе за однолітка, та наполягають на спілкуванні та зустрічі. До груп ризику належать саме підлітки, тому що в них найбільш актуальною є потреба в самоствердженні, спілкуванні з однолітками, пошуку нових емоцій,

демонстрації себе, та разом з цим недосвідченість, бажання ризикувати.

3. Комп'ютерна ігроманія – це патологічна пристрасть людини до постійного проведення часу за комп'ютером з метою зміни свого психічного стану шляхом надмірної фіксації на певних видах комп'ютерних ігор. Її умовно можливо поділити на залежність від азартних та неазартних ігор.

Азартні ігри - вид ігор, в яких виграш і програш залежать головним чином від випадку, удачі і набагато менше - від уміння гравця. Як правило, змістом виграшу чи програшу є гроші. Прикладами є комп'ютерні варіанти карткових ігор, рулетка, лотерея, імітатори ігрових автоматів, тобто комп'ютерні варіанти ігрового репертуару казино.

*Соціальна небезпека міститься в наступному:*

- збільшення матеріальних витрат на гру та ризик програшу;
- уникнення реалій, підміна реального життя нереальним світом гри;
- формування установки на «легку здобич», «халяву»;
- віра у фаталізм;

- підштовхування особи до будь-яких шляхів (у тому числі злочинних) отримання необхідних коштів для гри;
- небезпека реальних психічних розладів (захворювання на гемблінг – патологічний азарт).

Потенційні жертви – це молодь та представники середньої вікової групи, що мають певні вільні кошти для гри.

Неазартні комп'ютерні ігри умовно поділяють на рольові та не рольові. Рольові мають найбільший вплив на психіку гравця, характеризуються найбільшою глибиною «входження» в гру, а також мотивацією ігрової діяльності. До не рольових комп'ютерних ігор відносять аркадні, головоломки та «квест», ігри на швидкість реакції або «симулятори». Гравець не бере на себе роль комп'ютерного персонажу, тобто формування залежності і вплив ігор на особу людини не такі значні.

Основні мотиви комп'ютерної гри: азарт досягнення мети; психічне розвантаження або прагнення гострих відчуттів, пошук дефіцитарних емоцій; «проходження» гри або набір балів для самоствердження, бажання обіграти комп'ютер, довести свою владу над машиною; розвага,

структурування вільного часу; цікавість; прагнення слідкувати за модою; корисні цілі; навчання.

Соціальна небезпека для гравця, що виникає внаслідок комп'ютерної залежності, характеризується наступним:

- наростання агресивності (особливо у дітей) завдяки наявності в цих іграх жорстокості, великої кількості крові та переоцінка моральних цінностей (можливість робити те, що недозволено в реальному житті, можна приймати будь-яке рішення і не боятися відповідальності). Це відбувається завдяки процесу співучасті та активного ототожнення гравця з героєм;

- втрата часу, що потрібен на соціально-корисні справи (навчання, спорт, спілкування) та виконання своїх обов'язків (сімейних, дружніх, професійних), викликає проблеми в реальному житті. Виникають труднощі в міжособистісних стосунках, порушення дисципліни на виробництві та в закладах освіти, конфлікти та розлучення. Людина зупиняється в особистому розвитку, навіть деградує;

- дискомфорт, невпевненість у собі, навіть можливі приступи депресії у гравця, якщо він протягом якогось часу не отримує «порцію задоволення» від гри;

- збільшення фінансових витрат на оплату Інтернет-послуг під час гри, на отримання нових ігор;

- нездатність досягти позитивних емоцій та задоволення поза грою, постійне бажання «втекти» від реального світу у віртуальний для отримання необхідного відчуття повноти існування. Зникає відчуття реальності. Виникає неможливість перемкнути свою увагу на щось інше;

- порушення режиму сну, виникнення хронічної втоми, підвищеної дратівливості, конфліктності гравця внаслідок перенесення часу перебування за комп'ютером з денних і вечірніх на нічні години для отримання можливості виконання сімейних, учбових та професійних обов'язків. З метою подолання сонливості вони нерідко непомірно вживають каву, міцний чай, сигарети та інші тонізуючі речовини, у тому числі й наркотики;

- фізіологічні зміни (порушення кровообігу, перепади тиску, головний біль), навіть виникнення захворювань опорно-рухового апарата, шлунково-кишкового тракту (надмірна вага, відсутність апетиту, нерегулярне харчування) або їхнє загострення завдяки тривалому статичному перебуванню за комп'ютером. Концентрація

погляду на екрані монітора й неправильне освітлення негативно впливають на зір гравця;

До комп'ютерних ігор також відносять мобільні ігри і відеоігри, а саме ігри для ігрових приставок і ігрових автоматів. Найбільшу залежність серед них викликає захоплення іграми в ігрових автоматах. Це – різновид азартних ігор. Гравець не усвідомлює вплив на його особистість гри, тому що для нього це «лише гра».

В комп'ютерні ігри грають представники різних вікових груп, жінки грають менш, ніж чоловіки. Найбільш вразливі діти, підлітки та молодь. В ситуації залежності гра поступово займає домінуюче положення в житті й свідомості індивіда та здійснюється їм на шкоду соціальним зв'язкам та іншим життєво важливим сферам. Таким чином, поступово руйнується людина як особистість .

Особливо небезпечним є поширення комп'ютерної залежності серед неповнолітніх. Вони найбільш вразливі, бо ще не здатні повною мірою контролювати свої бажання та поведінкою. Вікові та психологічні особливості цієї категорії осіб роблять їх більш довірливими (тому вони легше «купаються» на розповіді про вдачу та можливість легко отримати гроші). Саме підлітки в першу чергу

потребують самоствердження, що може виникнути під час вдалої гри або отримання інформації; вони більш самостійні, менш опікаються та контролюються дорослими, більш розумні в приховуванні від батьків своєї залежності; мають достатню кількість вільного часу; доступність комп'ютера (наявність його на власному письмовому столі, вміння користуватися їм не потребує додаткових знань, наявність кишенькових грошей, які витрачають на гру в ігрових автоматах, легка можливість отримання інформації або нової гри тощо); нерозуміння з боку батьків небезпеки розвитку комп'ютерної залежності (зовні все виглядає добре) та не усвідомлення підлітком небезпеки комп'ютерної залежності.

## ***Ефективне лікування ігрової залежності***

Лікування ігроманії – актуальне завдання для суспільства з моменту, як тільки з'явилися ігри. З одного боку, гра – це природне прагнення людини з самого раннього дитинства. Всі діти грають в ляльки, машинки, солдатиків, «пасочки», м'ячик і так далі. Та й, до речі, спорт – футбол, баскетбол, волейбол, теніс – це теж ігри. З іншого боку, коли зовсім корисні для здоров'я ігри захоплюють підлітка або дорослу людину, то тут вже потрібне лікування від ігроманії.

І, якщо раніше це були карти, казино та ігрові автомати, то тепер додався новий величезний сегмент – комп'ютерні ігри. Тому кодування від ігрової залежності має різні аспекти, і в нашій клініці доктора вміють працювати з усіма варіантами прояви цієї згубної звички.

## ***Лікування комп'ютерної залежності***

Комп'ютери міцно увійшли в наше життя, за допомогою меседжер можна спілкуватися, через «ок, гугл» можна знайти будь-яку інформацію і написати шкільний реферат або доповідь на конференцію, а віртуальні тури по музеях світу скоро замінять реальні подорожі та екскурсії. До слова, багато хто вже починає замінювати реальне спілкування і реальне життя комп'ютерами.



Це аномально, так як комп'ютери повинні доповнювати реальне життя і робити його більш зручним, а не підміняти його. Якщо людина використовує інтернет для пошуку адреси музею – це повністю нормально, а якщо замінює похід в музей, що знаходиться в своєму ж місті, віртуальною екскурсією – це вже привід замислитися над тим, щоб пройти лікування комп'ютерної залежності.

Те ж саме і з соцмережами: одна справа, коли людей розділило життя, відстань і кордони між країнами, інше – коли скайп і Фейсбук замінили живе спілкування друзів, що живуть на сусідніх вулицях. Тут найголовніше – вчасно повернутися в реальність.

### **Лікування комп'ютерної ігроманії**

Ще один набагато небезпечніший аспект комп'ютерної залежності – це комп'ютерна ігроманія. Їй в наш час піддаються практично всі соціальні верстви від школярів до молодих чоловіків і домогосподарок середнього віку. Надмірне захоплення іграми веде до соціальної дезінтеграції і дезадаптації, тому лікування від комп'ютерної ігроманії – завдання важливе.

Однак тут важливо дотримати грань: сьогодні повним ходом розвивається кіберспорт, і за кордоном кіберспортсмени нітрохи не менш успішні, ніж футболісти,

тенісисти або боксери. Тому важливо розпізнати, чи лежить в основі ігроманії нездатність реалізувати себе в звичайному житті або це і є прагнення до соціалізації та досягнення життєвого успіху. Це особливо стосується батьків, які нав'язують лікування залежності від комп'ютерних ігор своїм дітям. У нашій країні психотерапевти мають досвід роботи з різними ігроманами. І тому зможуть допомогти знайти розумний баланс між віртуальною реальністю і реальним життям, не зламати майбутню кар'єру кіберспортсмена і при цьому допомогти стати успішним в інших сферах життя.

### **Лікування від азартних ігор**

Азартні ігри – це зовсім не невинне захоплення, так як зазвичай гра йде на гроші або дуже великі гроші. Виграють виключно організатори таких ігор, а всім іншим залишаються борги і проблеми напівкримінального характеру. Як наслідок, багато від безвиході починають споживати алкоголь і наркотики, що також веде до подальшої деградації і дезадаптації в суспільстві.

Тому єдиним виходом з цього замкнутого кола може стати лікування від азартних ігор.

## *Бібліографія*

**32.973**

**Б20**

**Баловсяк, Н. В.** Компьютер и здоровье [Текст] / Н. В. Баловсяк. - СПб. : Питер, 2008. - 208 с.

Имеются экземпляры: ЧЗ (1)

**159.9**

**Б24**

**Баранов, А. Е.** Интернет-психология [Текст] : учебное пособие / А. Е. Баранов. - К. : Сварог, 2017. - 264 с.

Имеются экземпляры: КХ (1)

**159.9**

**88.4**

**Б89**

**Брювер, Д.** Залежний розум [Текст] : сигарета, смартфон, токсичні стосунки: як формуються шкідливі звички та як їх подолати / Д. Брювер. - Х. : Віват, 2018. - 288 с.

Имеются экземпляры: КХ (1)

**77.056я92**

**М38**

**Машек, Ю. О.** Усунення залежності від азартних ігор [Текст] : навчальний посібник / Ю. О. Машек. - К. : Центр учбової літератури, 2007. - 104 с.

Имеются экземпляры: ЧЗ (1)

## *В періодичних виданнях*

Скубаковська, Н. І Комп'ютерна залежність — виклик сучасному суспільству [Текст] : 10–11 кл. / Н. І. Скубаковська // Виховна робота в школі. - 2014. - N 10. - С. 31-38

Имеются экземпляры: ОП (1)

Терещук, Н. В. Ігрова залежність у підлітковому віці як форма аддиктивної поведінки [Текст] / Н. В. Терещук // Практична психологія та соціальна робота. - 2009. - N 1. - С. 31-51 ; №2. - С. 8-12 ; №5. - С. 19-25.

Имеются экземпляры : ОП (1)

Терещук, Н. В. Ігрова залежність у підлітковому віці як форма аддиктивної поведінки [Текст] / Н. В. Терещук // Практична психологія та соціальна робота. - 2009. - N 1. - С. 31-51 ; №2. - С. 8-12 ; №5. - С. 19-25.

Имеются экземпляры: ОП (1)

Терещук, Н. В. Ігрова залежність у підлітковому віці як форма аддиктивної поведінки [Текст] / Н. В. Терещук // Практична психологія та соціальна робота. - 2009. - N 3. - С. 22-24

Имеются экземпляры: ОП (1)

Поваляєва, В. М. Залежність від гри [Текст] / В. М. Поваляєва // Безпека життєдіяльності. - 2009. - N 4. - С. 34-36

Имеются экземпляры: ОП (1)

Мотрук, Т. О. Аналіз психічних станів при ігровий залежності [Текст] / Т. О. Мотрук // Практична психологія та соціальна робота. - 2009. - N 9. - С. 64-67.

Имеются экземпляры: ОП (1)

Чайка, Г. В. Симптоми комп'ютерної залежності [Текст] / Г. В. Чайка // Практична психологія та соціальна робота. - 2009. - N 10. - С. 52-55.

Имеются экземпляры: ОП (1)

Коновалов, М. В. Матеріали для бесід з батьками [Текст] / М. В. Коновалов // Класному керівнику. Усе для роботи. - 2009. - N 3. - С. 29-31 ; №4. - С. 25-31

Имеются экземпляры: ОП (1)

Федоренко, Л. М. Комп'ютерна ігроманія неповнолітніх очима юридичного психолога [Текст] / Л. М. Федоренко // Практична психологія та соціальна робота. - 2009. - N 11. - С. 72-76.

Имеются экземпляры: ОП (1)

Кочарян, А. Б. Безпека дитини у всесвітній мережі. Поради батькам [Текст] / А. Б. Кочарян // Виховна робота в школі. - 2011. - N 9. - С. 19-26

Имеются экземпляры: ОП (1)

Аймедов, К. В. Мотивація гемблінгу та її кількісна оцінка [Текст] / К. В. Аймедов // Практична психологія та соціальна робота. - 2012. - N 3. - С. 63-66.

Имеются экземпляры: ОП (1)

Кудашкіна, О. З. Аналіз позитивного та негативного впливу кіберпростору на особистість студентської молоді [Текст] /

О. З. Кудашкіна // Соціальна педагогіка: теорія та практика.  
- 2012. - N 3. - С. 47-53.

Имеются экземпляры: ОП (1)

Егорченко, С. П. Сравнительный анализ личностных характеристик матерей и жен, зависимых от психоактивных веществ пациентов [Текст] / С. П. Егорченко // Практична психологія та соціальна робота. - 2014. - N 2. - С. 71-75.

Имеются экземпляры: ОП (1)

Скубаковська, Н. І. Комп'ютерна залежність — виклик сучасному суспільству [Текст] : 10–11 кл. / Н. І. Скубаковська // Виховна робота в школі. - 2014. - N 10. - С. 31-38

Имеются экземпляры: ОП (1)

Казакевич, І. В. Діти й медіа [Текст] : конференція для батьків / І. В. Казакевич // Педагогічна майстерня. - 2015. - N 7. - С. 43-47

Имеются экземпляры: ОП (1)

Ведмідь, Т. Практичні поради до узабезпечення від негативних та ворожих впливів [Текст] / Т. Ведмідь // Українська родина : мова, історія, традиції та звичаї. - 2016. - N 5-6. - С. 7-16

Имеются экземпляры: ОП (1)

Турчина, Л. Особистість у полоні залежностей [Текст] / Л. Турчина // Надзвичайна ситуація. - 2017. - N 6. - С. 52-55

Имеются экземпляры: ОП (1)

Грицай, І. В. Віртуальність чи реальність? безпечний інтернет [Текст] : Педагогічний практикум для батьків / І. В. Грицай // Класному керівнику. Усе для роботи. - 2017. - N 12. - С. 10-16.

Имеются экземпляры: ОП (1)

Гармаш, І. В. Профілактика комп'ютерної залежності в дітей: казка на допомогу вчителю [Текст] / І. В. Гармаш // Основи здоров'я. - 2018. - N 8. - С. 4-6

Имеются экземпляры: ОП (1)

Тищенко, А. Залежність чи тренд? [Текст] / А. Тищенко // Безпека життєдіяльності. - 2018. - N 9. - С. 27

Имеются экземпляры: ОП (1)

Гуревич, Р. Інформатизація освіти: позитивні здобутки та деякі негативні наслідки [Текст] / Р. Гуревич, Н. Опушко // Рідна школа. - 2018. - N 9-12. - С. 9-14.

Имеются экземпляры: ОП (1)

Ільченко, Ю. В. Інтернет - це помічник у сучасному світі чи шкода здоров'ю? [Текст] : година спілкування / Ю. В. Ільченко // Класному керівнику. Усе для роботи. - 2019. - N 7. - С. 20-24

Имеются экземпляры: ОП (1)

Сащенко, Л. В. Пригоди реальні, а не віртуальні [Текст] : п'єса-казка з профілактики комп'ютерної залежності / Л. В. Сащенко // Класному керівнику. Усе для роботи. - 2019. - N 7. - С. 25-27

Имеются экземпляры: ОП (1)

