

Любочкіна Ганна. Психокорекція емоційних станів ігрозалежних юнаків

Динамічність життя сучасної молоді, наявність емоційної напруги, фізичних і психічних навантажень зумовлюють пошук адекватних способів відпочинку та відновлення. Одним із видів психологічного розвантаження є гра. Серед великої кількості існуючих ігор люди, особливо це стосується юнаків, обирають такі, що відповідають їх сприйняттю себе як дорослої людини, та є доступними, соціально привабливими, часто не вимагають особливих умінь і навичок, на перший погляд, потребують мінімальних капіталовкладень. Зону ризику становлять комп'ютерні та азартні ігри.

Осіб, що мають психологічну залежність, яка проявляється у нав'язливому захопленні комп'ютерними або азартними іграми, називають ігрозалежними. Тема ігрозалежності перебуває в полі зору як вітчизняних, так і зарубіжних фахівців (І. П. Анохіна, Ю. Л. Арзуманов, М. Д. Башкуєва, Т. Ю. Больбот, Р. Браун, Н. В. Дмитрієва, А. Ю. Єгоров, Б. Д. Карвасарський, Ц. П. Короленко, А. В. Котляров, Г. Кристал, В. Д. Менделевич, Х. Мілкман, Д. С. Ошевський, М. Н. Потенза, В. В. Скобелін, Н. В. Шемчук, Л. Н. Юр'єва та ін.).

Аналіз літератури з проблеми ігрозалежності дозволяє констатувати, що виникнення і формування адиктивних процесів узагалі та ігрозалежності зокрема завжди відбувається на емоційному рівні. На це вказували у своїх працях Н. В. Дмитрієва, Б. Д. Карвасарський, Ц. П. Короленко, А. В. Котляров, Г. Кристал, В. Д. Менделевич, К. В. Сельченко, Г. В. Старшенбаум. На їх думку, невміння управляти своїм психоемоційним тонусом становить психофізіологічну сутність адиктивної поведінки. Тому питання, пов'язані з психокорекцією емоційних станів ігрозалежних, є досить актуальними. До групи ризику потрапляють люди з низькими адаптаційними можливостями, нестійкі перед різноманітними стресорами. Це проявляється в постійному незадоволенні собою, життям, оточенням. Під загрозою опиняються діти, підлітки, люди з мінімальною кількістю соціальних навичок. В юності закріплюється ієрархія власних цінностей, яка зумовлює важливість зосередити увагу на роботі з профілактики та корекції проявів ігрозалежності, пригальмувати формування в юнаків патологічних форм залежної поведінки[5].

Затитання: Чи вам відомо, що таке залежність, і які види залежностей ви знаєте?

Відповідь: Залежність — набута гостра потреба здійснювати якісь дії або вживати якісь речовини. У практиці, цей термін має кілька значень.

У повсякденній мові термін «залежність» використовується в основному стосовно людей, які зловживають наркотиками, алкоголем та сигаретами. У ширшому контексті можна послатися на багато інших видів поведінки, таких, як ігри, перегляд телевізора, комп'ютерна залежність, Інтернет або сексуальна залежність.

Розбираючись, які є залежності, необхідно пам'ятати, що залежність може бути здоровою, нормальною і болючою, з якою не можна миритися. До нормальних залежностей відноситься залежність кожної людини від свіжого повітря, чистої води і здорової їжі. Також людина залежить від середовища, яке його оточує: це не тільки рідні близькі, але також і політична та економічна ситуації в країні, віра в Бога і матеріальне становище. Все це формує життя людини, без цього він не може обходитися.

Хвороблива залежність - це зовсім інший вид прихильності, від якої необхідно позбутися. Хвороблива залежність руйнує людину, погіршує його фізичне, моральне та духовне здоров'я.

У сучасному світі існують різні види залежності. Сьогодні прийнято говорити про алкогольну, наркотичну залежність, залежно від сигарет, а також більш нових видах - комп'ютерної залежності, ігроманії, сексуальної залежності, залежності від їжі, а також багато інших видів залежності[2].

Затитання: Що таке емоційні стани?

Відповідь: Різноманітні переживання почуттів зовнішньо виявляються у специфічному виразі обличчя (емоційній масці), позі, інтонації голосу і свідчать про певний емоційний стан людини. Таких емоційних станів багато, і кожному з них властивий свій набір психологічних характеристик і особливостей зовнішнього вияву.

Емоційні стани людини зумовлені соціальними умовами існування і мають особистісний характер. Емоції – це суб'єктивні переживання, що сигналізують про благополучний або неблагополучний стан організму і психіки. Почуття ж мають не тільки суб'єктивний, а й об'єктивний предметний

зміст. Вони викликаються об'єктами, що мають ціннісне особистісне значення, і адресуються до них [1].

Якість переживань, зумовлених почуттями, залежить від того особистісного змісту і значення, яке має для людини предмет. Звідси почуття пов'язані не тільки із зовнішніми властивостями об'єкта, що сприймаються безпосередньо, а й з тими знаннями і поняттями, які має людина про нього. Почуття мають дієвий характер, вони або спонукають або пригнічують активність людини. Почуття, які спонукають активність, називаються стеничними, почуття, які пригнічують її – астенічними.

Емоції і почуття – це своєрідні стани психіки, що накладають відбиток на життя, діяльність, вчинки і поведінку людини. Якщо емоційні стани визначають в основному зовнішню сторону поведінки і психічної діяльності, то почуття впливають на зміст і внутрішню сутність переживань, зумовлених духовними потребами людини[8].

Затитання: Які є види емоційних станів?

Відповідь: До емоційних станів відносять: настрої, афекти, стреси, фрустрації і пристрасті.

Настрій – емоційний стан індивіда, що на певний час зафарбовує його стосунки з дійсністю. Це емоційне тло життя. На відміну від інших емоційних явищ, настрої не має очевидного предметного змісту, його джерела нерідко полягають у несвідомому або ж у фізіологічних процесах організму, підпорогові подразники від яких сигналізують про біологічний смисл тих чи тих порушень у їх роботі. Та все ж частіше настрої відбиває процес стосунків людини зі світом. Вона може бути сумною або веселою, пригніченою або життєрадісною залежно від того, наскільки задоволені чи незадоволені її головні потреби, наскільки успішно вона просувається в напрямку до своїх цілей. У цьому зв'язку настрої можна вважати емоційною оцінкою індивідом обставин свого життя.

Афекти – дуже сильні, бурхливі й відносно нетривалі емоційні стани, що виникають, коли суб'єкт не здатний знайти вихід з надзвичайної і несподіваної ситуації. Як правило, така ситуація безпосередньо стосується провідної потреби індивіда або навіть ставить під загрозу його життя. Переживаючи афект, індивід може поводити себе всупереч соціальним нормам, втрачає контроль над своїми діями. Афекти мають бурхливу

динаміку і тривалу післядію. Вони порушують пізнавальну діяльність, мають вигляд рухових, погано координованих реакцій, які потім погано відтворюються.

Стрес (англ. stress — напрута) — емоційний стан індивіда, який виникає в ситуаціях, що порушують усталений перебіг його життя. Цей стан полягає у неспецифічній реакції організму на вимоги, які до нього висуваються. Дослідження цієї реакції, започатковані Г. Сельє 1936 р., спричинили створення теорії стресу.

З психологічного погляду стрес може бути інформаційним або власне емоційним. У першому випадку індивід перебуває в ситуації, яка не дає можливості завчасно підготуватись і прийняти потрібне рішення, у другому — стикається з ситуаціями, які безпосередньо стосуються його потреб (наприклад, ситуація загрози чи образи). В обох випадках індивід реагує переживаннями, які позитивно або, що частіше, негативно позначаються на ефективності його діяльності. Це залежить як від характеру загрози, так і від індивідуально-психологічних особливостей людини.

Фрустрація (від лат. frustratio — марне сподівання, невдача, обман) — негативний емоційний стан, що супроводжується усвідомленням неможливості досягти поставленої мети. Він виникає в ситуаціях, що перешкоджають реалізації лінії життя індивіда. Тому фрустрація сигналізує про інтенсивність його негативного ставлення до причин, які породили таку ситуацію. Іноді фрустрація буває тривалою, що призводить до різкого звуження кола життєвих зв'язків індивіда. Тоді все, що відбувається, він розглядає під кутом зору події, яка спричиняє фрустрацію. Остання може стосуватися не лише майбутнього чи теперішнього, а й минулого. Залежно від цього розрізняють характер емоції: у першому разі це буде страх, у другому — гнів, у третьому — сум.

Пристрасті — сильні й тривалі емоції, що на певний час забарвлюють життя індивіда, істотно позначаються на спрямованості й динаміці його діяльності. Це виразний сигнал особистісного смислу предмета його потреби — мотиву, від якого залежить життя. Пристрасть виявляється у зосередженості індивіда на якомусь предметі, який в цей час затіняє всі інші спонуки діяльності. Переживаючи пристрасть, людина страждає, стає пасивною істотою; вона начебто

перебуває під владою якоїсь сили, хоча ця сила й виходить від неї [7].

Затитання: *Які емоційні стани домінують у ігрозалежних. І чому?*

Відповідь: Відзначаються особливості ігрозалежності. Це не хімічна залежність, тобто вона не приводить до руйнування організму. Якщо для формування традиційних видів залежності вимагаються роки, то для ігрозалежності цей термін різко скорочується. Крім того, якщо довготривалі наслідки залежності від алкоголю та наркотиків добре досліджені, то стосовно ігрозалежних відсутня можливість довготривалого спостереження.

Завзятого комп'ютерника можна відрізнити відразу. Він звернений усередину себе, не помічає або ігнорує зовнішні події, погано адаптується до реального життя. Навіть краса природи - і та сприймається з меншим захопленням, оскільки можливості комп'ютерної графіки безмежні, і на екрані монітора з'являються чудові, фантастично прекрасні, але неіснуючі насправді, пейзажі. Потяг до комп'ютерних ігор - із подорожами до неймовірних світів усе більше занурює у віртуальність. Цей стан вже й називається ігрозалежний.

На першій стадії це більш-менш легкий розлад. Через захоплення «новою іграшкою», людина перестає займатися усім іншим. Поступово людина віддаляється від родичів і друзів, залишаючи пріоритет за «усесвітньою павутиною». Як правило, користувач приховує від рідних (або співробітників в офісі), скільки часу він проводить на сайтах [3].

На другій стадії симптоми наростають як сніжний ком. Якщо людину силою відлучити від мережі, вона переживатиме почуття, схожі на муки наркомана, якому не дали чергову дозу. У користувача порушується увага, знижується працездатність, з'являються нав'язливі думки, безсоння, аж до повного відмовлення від сну, різко зростає потяг до стимуляторів - кави, сигарет, спиртних напоїв, наркотиків, причому деколи "на голку" сідають і ті, хто ніколи в житті наркотиків не пробував. Тому можна вважати, що в деяких випадках наркотична залежність є наслідком захоплення спілкуванням у мережі. До психічних розладів додаються головний біль, перепади тиску, ломить кістки.

Третя стадія - соціальна дезадаптація. Користувач, вже не одержуючи задоволення від спілкування через Інтернет, все-таки постійно «висить» на сайтах. Стан депресії призводить до серйозних конфліктів на роботі і в сім'ї [3].

Затитання: *Яка різниця між ігрозалежністю і інтернет-залежністю?*

Відповідь: Ігрова залежність, або гемблінг, стоїть в одному ряду з такими проблемами суспільства як наркоманія, алкоголізм, токсикоманія. Проблеми виникнення, розвитку, формування адиктивної (залежної) поведінки привертають увагу багатьох дослідників. Ігрова залежність є одним з різновидів нехімічних залежностей. Важливість вивчення саме психічних станів при ігровій залежності ґрунтується на думці, що початок формування адиктивного процесу завжди відбувається на емоційному рівні. Феномен спраги гострих відчуттів, який має своїм наслідком високий ступінь ризику, гри «на грані фолу», коли за секунду можна або втратити все, або придбати «весь світ».

У основі захворювання ігроманії лежать біологічні, патопсихологічні і нейрохімічні механізми, результатом є особова деградація, соціальна дезадаптація, асоціальні форми поведінки, перехід в інші види патологічної залежності. Висловлено припущення в у науковій наркології про однакові патогенетичні механізми виникнення і прогресу хвороби, хоча «ігроманія» і не обумовлена прямою дією ендогенної токсичної речовини на центральну нервову систему і процеси обміну[9].

Затитання: *В чому проявляється ігрозалежна особистість?*

Відповідь: В основі прагнення до ігроманії лежить особиста незадоволеність людини, а з допомогою гри він прагне віртуально реалізувати свої потреби у відчутті власної значущості. Психологи відзначають схожі риси і принципи залежності у ігроманів з алкоголіками і наркоманами. Чоловік, який не здатний зустрічати виклики долі і вирішувати власні проблеми схильний тікати від них. Алкоголік шукає розраду у випивці, наркоман у психотропних препаратах, а ігроман у віртуальній реальності.

Незважаючи на підсвідоме розуміння безглуздості процесу гри, людина витрачає весь свій час і кошти на продовження негативного захоплення. Його влаштовує подібний відхід від реальних проблем, тому що тільки в грі він відчуває себе

справжнім героєм. Формується бажання приховувати своє захоплення від близьких і знайомих, що переростає згодом у звичку брехати з приводу і без приводу. Гравець не визнає своєї залежності і заявляє, що в будь-який момент може спокійно покінчити з цим захопленням. Однак такий момент довгий час не настає [10].

Так людина поступово втрачає життєві цінності та орієнтири, у нього зникає воля до боротьби. В душі він — гравець, а фактично пливе за течією. При цьому спостерігається знижений настрій, зникає інтерес до активної участі в житті сім'ї та суспільства, а пізніше за будь-якої соціальної активності. У повсякденному житті він проявляє апатію, невпевненість і підвищену тривожність.

Провідну роль у формуванні адиктивних розладів грають певні психологічні особливості людини: зниження переносимості труднощів у повсякденному житті, разом з гарною переносимістю кризових ситуацій; прихований комплекс неповноцінності, що поєднується з зовні проявляють перевагою; зовнішня соціум, що поєднується зі страхом перед стійкими емоційними контактами; прагнення звинувачувати інших ; спроби піти від відповідальності у прийнятті рішень; стереотипність поведінки; залежність, тривожність.

Ці риси в різних поєднаннях зустрічаються в преморбидном періоді, що дозволяє вважати їх чинником, що повертає до розвитку адикції. Для адиктів характерно прагнення до контролю, егоцентризм, дуалізм мислення, бажання зробити помилкове враження відсутності проблем і благополуччя, ригідність, затримка духовного розвитку[11].

Затитання: Чим характеризується юнацький вік?

Відповідь: Юність - певний етап дозрівання і розвитку людини, що лежить між дитинством і дорослістю. Перехід від дитинства до дорослості поділяється на два етапи: підлітковий вік (отроцтво) та юність (ранню і пізню). Однак хронологічні межі цих вікових груп часто визначаються абсолютно порізно. Наприклад, у вітчизняній психіатрії вік від 14 до 18 років називається підлітковим, в психології ж 16-18-літніх вважають юнаками.

Вікова термінологія ніколи не була однозначною. У тлумачному словнику В. Даля "юнак" визначається як "молодий", "малий", "хлопець від 15 до 20 років і більше", а "підліток" - як "дитя на підросу", близько 14-15 років. Л.М.

Толстой хронологічною гранню між отроцтвом і юністю вважає 15-річчя. Тим часом герою роману Ф.М. Достоевського "Підліток" вже виповнилося 20 років. У давньоруській мові слово "отрок" позначало і дитя, і підлітка, і юнака. Та ж нечіткість меж характерна для класичної та середньовічної латині.

Е. Шпрангер, послідовник концепції персонологічної орієнтації, виявив головні новоутворення, що виникають в юнацькому віці, - відкриття "Я", розвиток рефлексії, усвідомлення власної індивідуальності і її властивостей, поява життєвого плану і т.д.

Спираючись на періодизацію вітчизняних дослідників (Л.С. Виготський, Д.Б. Ельконін, Л.І. Божович) ми орієнтуємося на вікові межі юнацького віку від 16 до 21 року.

Згідно теорії Е. Еріксона, юнацький вік - найбільш важливий період розвитку, на який припадає основна криза ідентичності. За нею слідує або набуття "дорослої ідентичності", або затримка у розвитку, тобто "дифузія ідентичності". Інтервал між юністю і дорослим станом, коли молода людина прагне (шляхом проб і помилок) знайти своє місце в суспільстві, Е. Еріксон назвав "психічним мораторієм". Непереборна криза веде до стану гострої дифузії ідентичності, складає основу спеціальної патології юнацького віку. Синдром патології ідентичності по Е. Еріксон:

- регресія до інфантильного рівня і бажання якомога довше відстрочити набуття дорослого статусу;
- неясний, але стійкий стан тривоги;
- почуття ізоляції і спустошеності;
- постійне перебування в стані чогось такого, що зможе змінити життя;
- страх перед особистим спілкуванням і нездатність емоційно впливати на осіб протилежної статі;
- ворожість і презирство до всіх визнаних громадським ролям, аж до чоловічих і жіночих ("унісекс");
- презирство до всього американського й ірраціональне перевагу всього іноземного (за принципом "добре там, де нас немає").

Юність є періодом завершення фізичного дозрівання і формування первинної соціалізації особистості. В юності розширюються тимчасові уявлення, включаючи майбутнє, особисті та соціальні перспективи. Світоглядний пошук в юнацькому віці обумовлює соціальну орієнтацію особистості,

сприяє усвідомленню себе частинкою, елементом соціальної спільності, вибору свого майбутнього соціального положення і способів його досягнення. Становлення соціальної зрілості передбачає формування відносин між статями та визначення ролей в суспільстві, як основи взаємодії між чоловіком і жінкою в суспільних і сімейних відносинах[2].

Затитання: *Наскільки проблема ігрозалежності є поширеною в сьогоденних умовах?*

Відповідь: Психологи б'ють на сполох – інтернет-залежність, зокрема пов'язана з іграми через Всесвітню мережу, перетворюється на "чуму ХХІ століття". Мільйони людей протягом декількох годин, а іноді і двох-трьох діб (з короткими перервами на сон, туалет) можуть просидіти біля монітора, уявляючи себе героєм у вигаданому світі. Сотні годин в Інтернеті руйнують не лише психіку, а й можуть скалічити життя підлітків та дорослих людей. У чому причина такої залежності і як її подолати, спробує відповісти наша газета.

Нині найпопулярнішими он-лайн іграми є рольові, зокрема, створені на основі фентезійних сюжетів. Зареєструвавшись на одному з сайтів, користувач створює персонажа і починає підкорювати віртуальний світ, у якому тисячі, а іноді сотні тисяч таких самих гравців. Поступово розвиваючи свого героя, гравець вступає в контакт з іншими геймерами, здобуває певну репутацію, знаходить друзів та ворогів, торгує, воює, займається магією, шукає артефакти та отримує досвід за виконанні квести (завдання). Поступово віртуальний герой стає сильнішим, популярнішим та авторитетнішим для інших гравців[4].

І от через кілька місяців, проведених у світі ельфів та орків, чаклунів та лицарів, людина виходить на реальну вулицю. І що вона бачить? Замість яскравих фарб чарівного світу - сірі краєвиди дійсності, замість епічних баталій - необхідність йти на навчання, роботу, а замість магічної сили - таке слабке тіло. Не дивно, що людина впадає у депресію, стає пасивною та апатичною до навколишніх життєвих процесів та чимдуж швидше хоче повернутися до комп'ютерної казки. Випадаючи з реального життя, вона забуває про навчання, роботу, друзів та сім'ю. Через підміну понять втрачається зв'язок з реальністю, руйнується психіка, бо людина починає ототожнювати себе з віртуальним персонажем.

Приблизно такі почуття виникають у геймерів - фактично залежних людей. У чому ж причина? Як говорять психологи, здебільшого люди "зникають" у віртуальному світі через особисті проблеми різного характеру. А в комп'ютерній грі вони про ці проблеми забувають - створюється ілюзія гармонії з навколишнім світом[6].

Запитання: Як розпізнати ігрову залежність?

Відповідь: Немає нічого поганого в тому, щоб провести деякий час за комп'ютерною грою, відволіктися і відключитися від щоденного кола обов'язків і проблем. Але віртуальний світ цілком може стати приємніше і важливіше реального, так що психічна енергія буде витікати не в тому напрямку.

Все починається з звички, особливість якої в тому, що потенційно залежний гравець внутрішньо схвалює своє нове пристрасть, розраховує на стабільний розслабляючий ефект від нього і вже з нетерпінням чекає наступного сеансу комп'ютерних ігор.

Межі, що відокремлюють дозволя від залежності, дуже чіткі і легко визначаються:

Вважається, що грі можна присвячувати лише кілька годин на тиждень, не більше 60 хвилин за один раз. Це ще не залежність, але тривожним дзвіночком буде перевагу грі у всьому: відпочинок за комп'ютером замінює спілкування з друзями, вечеря з членами сім'ї в приємній обстановці, похід в кіно;

Наступна стадія починається, коли залежний не тільки робить вибір на користь комп'ютера замість будь-якого іншого відпочинку, але й відмовляється від своїх обов'язків по дому, на роботі і навіть від природних потреб, таких як нічний сон, прогулянки на свіжому повітрі, гігієна тощо;

Кінцева стадія залежності, коли гравцеві фізично важко відірватися від гри настає, якщо людина продовжує грати в стані втоми, виснаження, зниження концентрації, скутості рухів. Здавалося б, такі прояви повинні відлякати будь-кого, але залежний вже настільки «прикипів» до монітора, що ігнорує сигнали SOS власного тіла.

В останньому випадку терміново потрібне втручання, зволікати не можна, адже здоров'я людини під загрозою, а його воля тим часом паралізована[11].

Запитання: Які симптоми ігрової залежності вам відомі?

Відповідь: Симптомами ігрової залежності є:

- небажання людини відволіктися від гри;
- роздратування при вимушеному відверненні від комп'ютерних ігор;
- нездатність пацієнта спланувати закінчення сеансу гри;
- трата грошей на нові ігри або придбання додаткових ігрових можливостей;
- повний відхід від домашніх і робочих справ, втрата інтересів, крім ігор;
- зневага власним здоров'ям, сном, гігієною;
- зловживання психостимуляторами (кава, шоколадом, і іншими);
- задоволення випадкової їжею, не відходячи від гри;
- відчуття емоційного підйому при роботі з комп'ютером;
- обговорення з усіма і всюди виключно ігрових тем.

Всі ці симптоми відносяться до психоемоційного виду.

Існують так само і фізіологічні симптоми ігрової залежності:

- тунельний ураження нервових закінчень зап'ястя – синдром карпального каналу;
- очна сухість; головні болі; спинні болі;
- нерегулярне харчування;
- неохайність;
- зміна режиму і розлади сну.

Затитання: *Як можна вилікувати ігрозалежного юнака?*

Відповідь: Ігрова залежність у підлітків відносно легко коригується (порівняно з залежністю у дорослих). Все-таки вплив дорослого і підлеглий стан по відношенню до них дитини дуже допомагає.

Вирішальне значення буде мати воля батька або матері (хрещеного, опікуна), тому їх дії мають бути однозначними, а рішення – такі, що не можливо відмінити. При цьому на перший план виступає не диктатура, а турбота про благополуччя підлітка[12].

Причини комп'ютерної залежності у дітей:

- небажання брати активну участь у справах сім'ї;
- тривалий конфлікт з батьком чи матір'ю, старшими дітьми;
- невміння впоратися з лінню та апатією;
- відсутність занять, які приносять задоволення крім комп'ютера, таких як футбол, малювання, читання, ігри з однолітками;
- сварки з друзями, відчуження від компанії ровесників;

- погано влаштований побут як в будинку, так і у дворі, відсутність місця для ігор, прогулянок;
- багато вільного часу, можливість витратити його на захоплення комп'ютером.

Краще з самого початку продумати план дій, позбутися від провокуючих ситуацій і подбати про здорове дозвілля дитини. Ви не можете просто висмикнути шнур з розетки і заборонити торкатися до комп'ютера. Доведеться дати щось взамін, зрештою, підліток не винен у тому, що йому нема чим зайнятися на дозвіллі.

Як можна швидше знайдіть секцію, гурток, де синові або дочці буде цікаво, залучіть його в коло своїх інтересів. До речі, якщо ви не маєте хобі, не захоплюєтеся ні спортом, ні мистецтвом, не здійснюєте походів, прогулянок і екскурсій, не дивуйтеся, що ваші діти копіюють убогий спосіб життя і заповнюють час «стрілялками» і «стратегіями».

Можливо, спочатку підліток активно протестувати, доводячи, що йому нічого не цікаво. Не вірте, по-справжньому хороші хобі, пригоди в поході, позитивні емоції та нові враження швидко захоплюють. Прикладіть трохи зусиль, і ви зможете витягнути своє чадо вчасно та з мінімальними збитками.

Лікування ігрової залежності починається не з відключення екрану комп'ютера, а з моменту усвідомлення, що життя незмірно більш важлива і цікава, ніж будь-яка комп'ютерна гра, а час, витрачений на це пристрасть, повернути неможливо[5].

Висновок. Залежність в широкому сенсі слова - це та чи інша форма рабства, що обмежує можливості людини і применшує його здатність до саморозвитку. Будь-яка з відомих залежностей, будь то важка наркоманія або патологічна ревності, виявляється нездоланною перешкодою на шляху людини до повноти самореалізації, в просторіччі іменується щастям. Залежності - це психологічні причини всіляких особистих катастроф, руйнувань і захворювань. Вони являють собою самі міцні ланцюги, які утримують людський розум в ганебному полоні.

Особи, схильні до ігроманії, прагнуть до соціальної активності. У них спостерігаються ознаки тривожності, нестійкості, підозрливості, уразливості, присутні різні страхи. Виражена емоційна нестійкість, інфантилізм, нав'язливе розширення контактів, заперечення проблем. Суперництво,

прагнення до реалізації своїх ідей будь-якими засобами, одержимість, злочинність, авантюризм, а також конфліктність і мстивість.

Джерела:

1. Бухановський А.О., Андрєєв А.С., Доні Є.В. Патологічний гемблінг, як приватний варіант хвороби залежної поведінки. – К., 2004.
2. Вилонос В.К. Психология эмоциональных явлений. – М., 1976.
3. Зорин Н. Игромания (гемблінг, лудомания) Часть I // Психиатрия и психофармакотерапия. 2006, – Т.8. – № 4. – С. 64-67.
4. Иванов М.С. Психологические аспекты негативного влияния игровой компьютерной зависимости на личность человека. – Кемерово, 1999.
5. Леонова Л.Г., Бочкарева Н.Л. Вопросы профилактики адиктивного поведения в подростковом возрасте. – Новосибирск: НГУ, 1998.
6. Лозова Г.В. Приметы нефармакологических зависимостей // Психологические основы педагогической деятельности: Материалы 30-й научной конференции. – СПб: ГАФК им. П.Ф. Лесгафта. – СПб., 2003. – 20 с.
7. Никифоров А. Эмоции в нашей жизни. – М., 1981.
8. Носов Н. А. Психологические виртуальные реальности. – М.: Изд-во Института человека РАН, 1994.
9. Психология зависимости: Хрестоматия / К. В. Сельченко. – Минск: Харвест, 2004. – 592 с.
10. Сельченко К.В. Психология зависимости: Хрестоматия. – Минск: Харвест, 2005. – 596 с.
11. Шабалина В.В. Когнитивная структура психической зависимости // Наркология. – 2006, – № 9.
12. Шпрангер Э. Психология юношеского возраста. Psychologie des Jugendalters // Педология юности. – М. – Л.: Литература, 1931.

Стаття надійшла 16 травня 2016 р.