ВСТУП

інтернет залежність школяр

Науково-технічний прогрес, набрав до кінця ХХ в. запаморочливу швидкість, послужив причиною появи такого дива сучасності як комп'ютер та комп'ютерні технології. Винахід комп'ютерів послужив переломним моментом у розвитку багатьох галузей промисловості, на порядок підвищив міць і ефективність військової техніки, вніс безліч прогресивних змін у роботу засобів масової інформації, систем зв'язку, якісно змінив принцип роботи банків та адміністративних установ.

Сьогоднішні темпи комп'ютеризації перевищують темпи розвитку всіх інших галузей. Без комп'ютерів і комп'ютерних мереж не обходиться сьогодні жодна середня фірма, не кажучи про великі компанії. Сучасна людина починає взаємодіяти з комп'ютером постійно - на роботі, вдома, в машині і навіть у літаку. Комп'ютери стрімко впроваджуються в людське життя, займаючи своє місце в нашій свідомості, а ми часто не усвідомлюємо того, що починаємо багато в чому залежати від працездатності цих дорогих шматків кольорового металу. Вже сьогодні комп'ютери відповідають за наведення і запуск ядерних ракет, за банківські перекази багатомільйонних сум грошей і багато інших систем, помилки в роботі яких дорого обходяться людям. На жаль навіть не обмежується залежність людини від комп'ютера.

Разом з появою комп'ютерів з'явилися комп'ютерні ігри, які відразу ж знайшли масу шанувальників. З вдосконаленням комп'ютерів удосконалювалися й ігри, залучаючи все більше і 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, що доводить до ефекту повного занурення у віртуальну атмосферу гри. З кожним стрибком у галузі технологій зростає кількість людей, яких в народі називають "комп'ютерними фанатами" або "геймерами" (від англійського "game" - гра). У свою чергу медики і психологи вже давно дали термін такого роду поведінки - кібераддикція, а людей, що страждають залежністю від комп'ютерних ігор називають кібераддиктами.

Основною діяльністю цих людей є гра на комп'ютері, коло соціальних контактів у них дуже вузьке, вся інша діяльність спрямована лише на виживання, на задоволення фізіологічних потреб, а головне - на задоволення потреби у грі на комп'ютері. Більше того, подібна згубна пристрасть інший раз перемагає навіть біологічні потреби організму, що веде в свою чергу до неминучої смерті гравця. На жаль, останнім часом такі випадки почастішали.

Вчені з різних країн схильні виділяти різні причини формування кібераддикції, серед них і низька самооцінка (яку можна підняти у віртуальному світі, проводячи достатньо часу для вдосконалення свого персонажа), незадоволеність своїм соціальним становищем, невелике коло спілкування, відсутність альтернативних видів діяльності та ін У нашій роботі ми постараємося систематизувати причини, що призводять до формування такого роду залежності, а так само розглянути основні з них.

Так чи інакше, незаперечний факт, що феномен психологічної залежності людини від ігор має місце. Враховуючи те, що кількість людей, які у цю залежність, зростає з кожним днем - а значить і підвищується ризик все більшої кількості смертей, - це питання потребує вивчення з боку психологічної науки. Необхідно зауважити, що якщо в Китаї та ряді інших азіатських країн вводяться заходи з профілактики ігроманії, а в Європі відкриваються клініки реабілітації для геймеров, що потрапили в залежність, Росія і Украіна ж, обмежилася кількома публікаціями про подібні випадки смерті [29] (мовляв, ми не відстаємо від технічно розвинених країн), та одиничними теоретичними роботами з даної проблематики, де в основному констатувався факт наявності подібної адикції, але були відсутні які або практичні розробки, а так само рекомендації з профілактики подібної залежності.

Таким чином, наше дослідження буде присвячене феномену кібераддикції. Ми розглянемо як причини і стадії формування такої залежності, так і особистісні особливості притаманні гравцям. На підставі отриманих даних визначимо причини і механізм формування кібераддикции, так само ми дамо деякі рекомендації, спрямовані на зменшення пристрасті до комп'ютера як засобу, що заміняє реальне спілкування, і віртуальним іграм зокрема (особливо т.зв. MMORPG).

Актуальність даної роботи пов'язана, по-перше, з згубним впливом феномена кібераддикції як на особистість людини, обмежуючи його соціальну активність і «відводячи» його з реального світу, так і на його здоров'я, що закінчується в деяких випадках смертю від виснаження гравця. По-друге, як в Росії так і в Україні проблема такого роду залежності є опрацьована дуже слабко, маючи під собою слабку теоретико-практичну базу. По-третє, про негативний вплив кібераддикції на громадян можна говорити в масштабах країни. На думку експертів, найбільше від Інтернет-залежності потерпають підлітки та юнацтва. За даними соціологічних опитувань, щонайменше 4,4 мільйона тінейджерів більшою або меншою мірою страждають від надмірного захоплення комп’ютером та Інтернетом.

Це означає, що ці люди практично втрачені для суспільства. У них псується здоров'я, вони не здатні створити сім'ю, зрештою, вони випадають з демографічної ситуації ». Таким чином, з усього вищесказаного ми можемо стверджувати, що маємо справу з новою, невідомою досі і дуже слабо розробленої проблемою, яка робить негативний вплив у масштабах цілого суспільства, виключаючи з нього людей, а іноді і приводячи до їх загибелі, і вимагає ретельної теоретико-практичної розробки з боку науки, в першу чергу психологічної.

Об'єкт дослідження - особи, які тривалий час проводять за комп'ютерними іграми та користуванням інтернетом.

Предмет дослідження - психологічні особливості кібераддиктів та психологічні механізми формування кібераддикції.

Мета дослідження: Вивчити феномен кібераддикції та психологічні механізми її формування. Зокрема у школярів та юнацтва. Окреслити можливі напрямки профілактики виникнення комп'ютерної залежності та психокорекції.

Завдання дослідження:

. Теоретично обгрунтувати існування кібераддикції.

. Експериментально підтвердити існування кібераддикції.

. Виявити особливості кібераддіктів в порівнянні з особами, які не страждають психологічною залежністю від комп'ютерних ігор.

. Провести аналіз і описати психологічні механізми формування кібераддикції.

Загальна гіпотеза.

. У осіб, які багато часу присвячують користуванню інтернетом за комп'ютерним іграм формується кібераддикція - особлива форма психологічної залежності від комп'ютерних ігор.

Конкретизація гіпотези.

. Кібераддикція розвивається швидше у осіб замкнутих, тривожних, невпевнених у собі, з низькою самооцінкою.

. Кібераддикти використовують інтерактивні комп'ютерні ігри як засіб квазі-вдосконалення «реального Я» в «віртуальному світі» - у формі «віртуального Я» в напрямку до «ідеального Я».

Розглядаючи означені питання, в процесі роботи ми будемо спиратися на роботи вітчизняних і зарубіжних дослідників, таких як Ш. Таркл, К. Янг, Дж. Салер, Й. Хейзінга, С.А. Шапкін, В.В. Гудімов, А.В Котляров та інших.

Теоретична значимість даної роботи полягає, по-перше, у постановці самої проблеми існування кібераддикції та її розгляді, по-друге, в описі причин і наслідків формування залежності від комп'ютерних ігор, і, по-третє, в дослідженні та описі особистісних особливостей кіберзалежних особистостей.

Практична значущість полягає, по-перше, в тому, що її результати дають матеріал для подальшої розробки даної проблеми, по-друге, розкриваючи психологічні та особистісні особливості кібераддиктів, наша робота допомагає при консультативній та діагностичній роботі з людьми у яких спостерігається подібний вид залежності, і, по-третє, даються рекомендації з профілактики та попередження кібераддикції.

РОЗДІЛ 1. КІБЕРАДДИКЦІЯ. ЕТАПИ ТА МЕХАНІЗМ КІБЕРЗАЛЕЖНОСТІ

.1 Сутністьть явища Інтернет-залежності та її симптоми

Термін «інтернет-залежність» вперше був запропонований американським лікарем Голдбергом, кілька років тому. Під цим поняттям він розумів непереборний потяг до Інтернету, що характеризується «згубною дією на побутову, навчальну, соціальну, робочу, сімейну, фінансову сфери діяльності». За ступенем відходу від реальності інтернет-залежність дуже нагадує потяг до наркотиків, алкоголю, азартних ігор. Згідно з дослідженням американських учених, 6-8% користувачів Інтернету вже мають дану патологію, адже багато хто використовує його не тільки для роботи або навчання, але і ведуть листування, користуються сайтами, призначеними для розваг, займаються сексом по Інтернету.

Поведінково Інтернет-залежність виявляється в тому, що люди настільки віддають перевагу життю в Інтернеті, що фактично починають відмовлятися від свого "реального" життя, проводячи до 18 годин на день у віртуальній реальності та не менше 100 годин в тиждень.

Інше визначення Інтернет-залежності: «нав'язливе бажання ввійти в Інтернет, знаходячись off-line, і нездатність вийти з Інтернету, будучи on-line». Часто використовується ще й таке: "Інтернет-залежність - це нав'язлива потреба у використанні Інтернету, що супроводжується соціальною дезадаптацією таяскраво вираженими психологічними симптомами»[4,32 ]

За даними різних досліджень Інтернет-залежними сьогодні є близько 6-10% користувачів серед західних користувачів мережі, за даними К. Сурратт та Д. Грінфілда (дехто навіть називає кожного другого користувача ПК, що має доступ до Мережі Інтернет-залежними) і 2-6% серед російських та українських, серед яких більше ніж 70 відсотків студентів. Хоча в ці результати не вірять багато фахівців, так, наприклад, А.Е. Войскунський у своїй книзі «Психологічні дослідження феномену Інтернет-адикції» пише наступне : «Усі ці цифри абсолютно недостовірні. Вони ні про що не говорять. Тому що це звичайні Інтернет-опитування, що складаються з невеликого числа питань. Відповідають на такі опитувальники жартівники, ті, хто вважає себе Інтернет-залежними, і багато людей, що не вважають себе Інтернет-залежними. Це не репрезентативне опитування «населення» Інтернету. Достовірних опитувань поки ніхто не проводив ні закордоном (в Англії, Канаді, Німеччині, Америці), ні в нашій країні. Тому цифра 6 відсотків мало що означає. Я вважаю, що якщо залежність і існує, то залежних набагато менше».[6, 62-67]

Незважаючи на те, що офіційно проблема Інтернет-залежності не визнана, вона приймається до уваги в багатьох країнах, наприклад, у Фінляндії молодим людям з Інтернет-залежністю надається відстрочка від армії.

Вже й юристи визнали правомірність залежності від Інтернету - коли відомого американського хакера Кевіна Мітніка засудили в перший раз, то захист будувався на визнанні його адиктом, і даний «діагноз» був прийнятий і визнаний пом'якшуючою обставиною. Захисники британця Пола Бедуорта змогли переконати суд, що їх підзахисний страждає нав'язлими потягами до комп'ютерів і не підлягає засудженню за свої злочини, всі з яких відбулися в Мережі.

Відзначаються особливості Інтернет-залежності. Це не хімічна залежність, тобто вона не приводить до руйнування організму. Якщо для формування традиційних видів залежності вимагаються роки, то для Інтернет-залежності цей термін різко скорочується. За даними К. Янг, 25% залежних придбали залежність протягом півроку після початку роботи в Інтернеті, 58% - протягом другого півріччя, а 17% - незабаром по закінченні року. Крім того, якщо довготривалі наслідки залежності від алкоголю та наркотиків добре досліджені, то стосовно Інтернет-адикції 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 інтернет-залежністю. [ 6, 36-43 ]

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.

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.

Сильні, вольові особи ще можуть спробувати перемкнути свою увагу на щось інше, наприклад, закохатися, знайти іншу роботу. Слабкішим нічого не залишається, окрім як звернутися по допомогу до фахівців. До речі, у США інтернет-залежність вважають офіційним діагнозом і лікують психологи і психіатри. У нас вони лише розробляються. Без Інтернету у хворих починається ломка.[ 6, 73-74]

Термін «Інтернет-залежність» часто трактується дуже широко і позначає велику кількість проблем поведінки і контролю над потягами. Основні п'ять типів, що були виділені в процесі дослідження, характеризуються в такий спосіб (саме в студентському середовищі поширені всі ці основні п'ять типів, в інших «вікових» групах деяких може просто не існувати):

. Кіберсексуальна залежність - нездоланний потяг до відвідування порносайтів, обговорення сексуальної тематики в чатах чи спеціальних телеконференціях «для дорослих» і заняттю кіберсексом (Першість по цьому типу з великою перевагою утримують чоловіки).

. Пристрасть до віртуального спілкування та віртуальних знайомств - надмірна кількість знайомих і друзів у Мережі, великі об'єми листування, постійна участь у форумах, чатах тощо (першість у жінок).

. Нав'язлива «фінансова» потреба у Мережі - гра в онлайнові ігри (як азартні так і рольові), постійні покупки чи участь в Інтернет-аукціонах.

. Інформаційне перевантаження (нав'язливий web-серфінг) - нескінченні подорожі по Мережі, пошук інформації по базам даних і пошуковим сайтам.

. Комп'ютерна залежність - нав'язлива гра в комп'ютерні ігри (стрілялки - Doom, Quake, Unreal та ін., стратегії типу Star Craft, чи квестові), або програмування та інші види комп'ютерної діяльності по Мережі.[12, 45 ]

На сьогоднішній день в Україні не існує психологічного чи психіатричного діагнозу «Інтернет» чи «комп'ютерної» залежності. В останню версію «Діагностичного і статистичного посібника з психічних розладів» (DSM-IV), що встановлює стандарти класифікації типів психічних хвороб, не ввійшла жодна з цих категорій. Чи будуть ці види залежності включені в посібник, покаже час. (Є думка, що якщо Інтернет-адикція буде згодом визнана захворюванням (у якості, наприклад, так званого "кіберрозладу"), то число страждаючих від нього буде істотно менше, ніж це уявляється зараз. У розширенні симптоматики на даний момент зацікавлені фахівці з психічного здоров'я і дослідники цього феномена.)

Як і у всіх подібних випадках, винесенню такого діагнозу повинне передувати всебічне дослідження. При цьому необхідно враховувати два основних критерії: послідовний, надійно діагностуємий набір ознак, що визначають цей розлад і існування кореляцій - загальні елементи в анамнезі, особистісних характеристиках і прогнозах на майбутнє у людей, що діагностувалися подібним чином. До тих пір, поки ці вимоги не будуть дотримані, постановка діагнозу не може вважатися обґрунтованою, і є не більш ніж навішуванням ярликів.

В даний час психологи зосереджені на першому критерії, намагаючись визначити сукупність симптомів, що складають комп'ютерну чи Інтернет-залежність. Так Кімберлі Янг діагностує Інтернет-адикцію на підставі п'яти і більше позитивних відповідей, що характеризують поведінку людини за останній рік. При цьому вона фокусує увагу на залежності від Інтернету, а не на більш загальній комп'ютерній залежності:

Чи почуваєте Ви себе стурбованим Інтернетом (чи думаєте Ви про попередній он-лайн сеанс і чи смакуєте наступні)?

Чи відчуваєте Ви потребу в збільшенні часу, проведеного в Мережі?

Чи були у Вас безуспішні спроби контролювати, обмежити чи припинити використання Інтернету?

Чи почуваєте Ви себе втомленим, пригнобленим чи роздратованим при спробах обмежити чи припинити користування Інтернетом?

Чи знаходитеся Ви он-лайн більше, ніж думали бути?

Чи були у Вас випадки, коли Ви ризикували одержати проблеми на роботі, навчанні чи в особистому житті через Інтернет?

Чи траплялося Вам брехати членам родини чи іншим людям щоб приховати час перебування в Мережі?

Чи використовуєте Ви Інтернет для того, щоб піти від проблем чи від поганого настрою (наприклад, від почуття безпорадності, провини, роздратованості чи депресії)?

Людина вважається Інтернет-залежним у випадку п'яти чи більше позитивних відповідей на ці питання.

Кімберлі Янг називає чотири ознаки Інтернет-залежності:

нав'язливе бажання перевірити e-mail;

постійне чекання наступного виходу в Інтернет;

скарги навколишніх на те, що людина проводить занадто багато часу в Інтернет;

скарги навколишніх на те, що людина витрачає занадто багато грошей на Інтернет.

Більш розгорнуту систему критеріїв приводить Іван Голдберг. На його думку, Інтернет-залежність можна констатувати при наявності 3 пунктів з наступних:

Кількість часу, яку потрібно провести в Інтернеті, щоб досягти задоволення (іноді почуття задоволення від спілкування в мережі межує з ейфорією), помітно зростає;

Якщо людина не збільшує кількість часу, що вона проводить в Інтернеті, то ефект помітно знижується;

Користувач робить спроби відмовитися від Інтернету чи хоча б менше проводити в ньому менше часу;

Припинення чи скорочення часу, проведеного в Інтернеті приводить користувача до поганого самопочуття.

Воно розвивається в проміжку від декількох днів до місяця. Такий стан може виражатися емоційним і руховим порушенням, тривогою, нав'язливими міркування про те, що зараз відбувається в Інтернеті, фантазіями і мріями про Інтернет, довільними чи мимовільними рухами пальців, що нагадують друкування на клавіатурі.

Доктор М. Орзак виділяє не тільки психологічні, але і фізичні симптоми, до яких відносить:

враження нервових стовбурів руки, зв'язане з тривалою перенапругою м'язів;

оніміння пальців руки, що тримає „мишку";

сухість та різь в очах;

головні болі по типу мігрені;

болі в спині;

нерегулярне харчування, пропуск прийомів їжі;

зневага до особистої гігієни;

розлад сну, зміна режиму сну.[ 21 ]

Російські психологи з МДУ виділяють наступні поведінкові характеристики Інтернет-залежних:

активне небажання відволіктися, навіть на короткий час від роботи в Інтернеті;

роздратування при вимушених відволіканнях;

невміння спланувати час закінчення сеансу роботи в Мережі;

використання все більших сум грошей для забезпечення роботи в Інтернеті, у тому числі і в борг;

готовність брехати, говорячи про тривалість і частоту роботи в Інтернеті; забування у ході роботи в Мережі про домашні справи, навчання чи службові справи, важливі особисті і ділові зустрічі;

небажання приймати критику подібного образу життя;

готовність миритися з руйнуванням сім'ї;

втрата кола спілкування з-за Мережі;

зневага власним здоров'ям;

скорочення тривалості сну, внаслідок роботи в Інтернеті в нічний час; уникання фізичної активності. [23 ]

Отже, керуючись вище перерахованими характеристиками Інтернет-залежності, ми можемо судити про власну Інетрнет-залежність чи наявність такої у своїх знайомих. Психотерапевтичний досвід показує, що якщо людина визнає в себе наявність того чи іншого виду залежності, будь те залежність від шкідливих речовин чи від Інтернету, то вона намагається впоратися з цим самостійно чи за допомогою близьких йому людей, а також фахівців (психіатрів, наркологів, психотерапевтів чи психологів).

1.2 Психологічні причини інтернет-залежності

Всесвітня мережа сьогодні більше нагадує чарівну казку, у якій "користувач" володіє надприродними можливостями, на відміну від реального життя. Не дивно, що Інтернет найбільше відповідає міфологічному мисленню маленької дитини. Таке мислення ніколи не зникає повністю, а тільки витісняється зі свідомості з віком, воно зберігається в несвідомому дорослої людини, породжуючи віру в прикмети і магічні ритуали. Отже, Інтернет є ідеальним середовищем для актуалізації багатьох психічних процесів несвідомого, архетипного характеру. Для багатьох людей, у психологічному сенсі, Всесвітня мережа стала дверима в той чарівний казковий світ, який людина змушена була покинути в дорослому віці, під тиском об'єктивних умов реального світу.[ 11, 149-154 ]

У процесі соціалізації дитини, безпосереднє афективне сприйняття і реагування придушується виконанням набору соціально-схвалювальних норм і правил. І в ситуації, коли чинні норми і правила стають непотрібними або втрачають свою силу, проявляється первинний, примітивний, такий, що дотепер придушувався, засіб реагування. Подібні висновки, тільки стосовно культурного життя, зробив Зігмунд Фройд у працях «Майбутнє однієї ілюзії» і «Невдоволення культурою». Він вважав, що процес відмови від суворих культурних норм завжди повинен супроводжуватися певним задоволенням. Саме воно, поряд з іншими чинниками, і є тією притягальною силою, що змушує користувачів проводити багато годин за екраном монітора. Це твердження достатньо добре ілюструє "ефект азарту", тобто тягу до самого процесу пошуку інформації, на шкоду її вивченню, аналізу і переробці. Іншими словами, відбувається зсув акценту з аналітичної діяльності на пошукову активність.

Про детальний психологічний механізм цього явища поки що рано робити якісь висновки. Проте, можна припустити, що тут знову ж відіграють роль чинники своєрідного регресу психічної діяльності, оскільки пошукова активність є генетично більш давньою і менш енергозатратною діяльністю в порівнянні з аналітичною.

Інтернет став доволі привабливим і простим способом відходу від реальності, гарним засобом сховатися від різноманітних проблем для тих, хто страждає від негараздів у сім'ї, на роботі, схильний до депресій. Психіатри вважають, що це схоже на пристрасть до алкоголю або азартних ігор і призводить не лише до того, що людина відкладає прийняття важливих рішень, але також і до зміни її особистості. Особливості віртуальної реальності такі, що користувач, який опинився в ній, «змушений» актуалізувати витіснені в підсвідоме інфантильні уявлення і поведінкові патерни. Ефект посилюється ще й тим, що це здебільшого відповідає власним психологічним потребам користувача.[ 5, 97]

За проявами залежності від Інтернету нерідко ховаються інші адикції (патологічні залежності) або психічні відхилення. Страждання людей, які мають межові психологічні стани, може, зокрема, проявитися в ненормальній пристрасті до Інтернету, до онлайнових систем спілкування тощо. Вони просиджують весь час за комп'ютером, забуваючи про їжу, сон, цілком захоплені мерехтінням екранних сторінок. Але не варто думати, що ці ж люди до появи Інтернету були цілком здорові. Якби не було на світі ні Інтернету, ні комп'ютерів - вони з тією ж маніакальною завзятістю дивились би телевізор, слухали радіо, читали газети, обмінювалися поштовими марками або збирали модель залізниці. Депресивні хворі, які більше від інших відчувають страх відчуження, використовують Інтернет, щоб перебороти труднощі міжособистісної взаємодії в реальному житті. Схильність людини до повного «відключення», до втрати соціальної адаптації - це симптом щиросердечного страждання, джерело якого варто шукати в психіці хворого, а не в Інтернеті чи філателії.

Проблема адикції починається тоді, коли прагнення відходу від реальності, пов'язане зі зміною психічного стану, починає домінувати у свідомості, стає центральною ідеєю. Цьому процесу можуть сприяти біологічні (наприклад, індивідуальний засіб реагування на інформацію в мережі), психологічні (особистісні характеристики, психотравми), соціальні (сімейні і позасімейні) чинники. Існує взаємозв'язок із такими нехімічними адикціями як роботоголізм і гемблінг (патологічна гра). Методи роботи з такими людьми психологічно такі ж, як і при будь-якій іншій залежності, чи то алкогольної або наркотичної.[ 5, 67]

Серед факторів, що сприяють зануренню людини в Мережу, виділяють наступні:

Нестача спілкування в реальному світі: велика частина Інтернет-залежних «сидить» у Мережі заради спілкування, оскільки віртуальне спілкування має переваги в порівнянні зі спілкуванням реальним.

К.Янг, досліджуючи Інтернет-залежних, з'ясувала, що вони найчастіше використовують

чати (37%),

MUDs (он-лайн ігри) (28%),

телеконференції (14%),

E-mail (12%),

WWW (7%),

інформаційні протоколи (ftp, goper та інш.) (2%).

«Інформаційний вампіризм». Оскільки Інтернет надає необмежений доступ до інформації, це здатно викликати в людини так званий «інформаційний вампіризм» (або хапаємо все, що можемо або шукаємо надточну і надперепровірену інформацію про те, що конкретно потрібно).

Почуття захищеності в Мережі: за даними опитування Інтернет-залежних приваблюють такі особливості мережі, як: анонімність (86%), доступність (63%), безпека (58%) і простота використання (37%).

На думку К. Янг, будучи включеними у віртуальну групу, Інтернет-залежні стають здатними приймати більший емоційний ризик шляхом висловлення більш суперечних думці інших людей суджень - про релігію, аборти і т.п. Тобто вони виявляються здатними відстоювати свою точку зору, говорити «ні», у меншій мірі боячись оцінки і відкидання навколишніх, чим у реальному житті. У кіберпросторі можна виражати свою думку без страху відкидання, конфронтації чи осуду тому, що інші люди є менш досяжними, і тому, що особистість самого комунікатора може бути замаскована.

Можливість піти від реальності: на сьогоднішній день можна стверджувати, що Інтернет став одним з видів «буферної» реальності, що охороняє особистість від прямого зіткнення з реальним світом, реальним людським спілкуванням.

Занурення у віртуальне середовище може бути обумовлено внутрішніми психологічними конфліктами, викликаними, наприклад, проблемами в особистому і сімейному житті. Занурюючись у віртуальну реальність, людина як би захищає себе від якихось проблем, тривоги, комплексів. Віртуальний світ може використовуватися як засіб компенсації невдач. Саме віртуальний світ дає ту волю дій, волю вираження думок, почуттів і емоцій, що у реальному житті найчастіше не завжди можливі. Також мережна залежність може бути наслідком психотравмуючої ситуації (втрата близької людини, роботи, родини і т.д.).

.3 Вплив інтернет-залежності на виховання школярів

Комп`ютерна залежність розвивається швидше, ніж алкоголізм. Достатньо півтора року. Скільки дітей в Україні вже догралося до стану «ігроголіка», ніхто не підраховував. Але що їх багато - вже факт.

Діти, які ночують у приміщенні комп`ютерних залів, - реальність сьогоднішнього дня. Наслідки для молодого організму регулярного багатогодинного сидіння у приміщенні, перенасиченому випромінюваннями від комп`ютерів, «довгограючі» і виявляються пізніше. Наприклад, у безплідді - і жіночому, і чоловічому. А ще втрата зору, дратівливість, підвищена збудливість і стомлюваність, порушення сну або, навпаки, сонливість.[ 10,27 ]

Всім відомо, а власникам комп`ютерних залів - насамперед, що працюючий дисплей - джерело різного роду випромінювань. Особливо шкідливе для здоров`я жорстке гамма-випромінювання може давати задня панель дисплея.

Під час роботи дисплеїв збільшується іонізація повітря і температура, вологість же, навпаки, зменшується. Проте, незважаючи на це, санітарна норма, що передбачає розміщення одного комп`ютера не менше, ніж на шести квадратних метрах, дуже часто не дотримується і замість, наприклад, восьми комп`ютерів у приміщення заштовхується вісімнадцять.

Про те, що дитина не повинна довго сидіти перед монітором, знають навіть далекі від електроніки люди. Згідно з гігієнічними вимогами 7-10-річні діти мають сидіти за комп’ютером не більше 45 хвилин на день, 11-13-річні - двічі на день по 45 хвилин, старші - три рази на день.[ 7,95 ]

Діти найбільш уразлива категорія користувачів Інтернету. Явище, коли дванадцятирічна дитина вже має шестилітній “стаж” гравця, тепер мало кого здивує, але занепокоїть. До того ж, на сполох слід бити ще й тому, що комп’ютер з усіма його можливостями вже стає не просто надмірним захопленням, а залежністю.

Якщо довго сидіти за комп’ютером, втрачається живий контакт з людьми, будь-які відчуття, людина просто заглиблюється у себе. Особливо це стосується дітей, у яких ще не відпрацьовані зв’язки з людьми. Батькам слід контролювати цей процес і не йти на поводу у дітей, адже від цього залежить те, як їхні діти зможуть у подальшому спілкуватися з людьми, взаємодіяти і домовлятися з ними. Рідним треба прагнути розвинути зацікавленість дитини до того чи іншого виду діяльності, щоб не бути для неї нянькою у майбутньому, вчити практичному спілкуванню вже сьогодні. У цій справі багато що залежить й від авторитету батьків, які повинні показувати приклад. І якщо вони кажуть, що можна сидіти за комп’ютером не більше години, то так повинні робити й самі.

Від практикуючих психіатрів все частіше поступають дані про збільшення кількості пацієнтів, основні скарги яких пов'язані з впливом Інтернету.

За статистикою, 54% користувачів у віці від 13 до 23 років проводять в Інтернеті щоденно від 1 до 3 годин, що 31% вчаться сидить в Мережі по 4-6 годин. Існує категорія людей, яка живе віртуальним життям по 10 годин на добу і більш.

Більшість дітей уже не уявляють свого дозвілля без Інтернету, комп’ютерних ігор і чату. Заради життя в мережі, найчастіше, вони з легкістю жертвують уроками в школі й парами в університеті. Інтернет, як павук, затягує підлітка у свою павутину. І як тільки людина починає жити в ілюзорному світі, вона втрачає зв’язок зі світом реальним і попадає в залежність від всесвітньої мережі.

За спостереженнями дослідників, часто таке явище спостерігається у дітей з нестійкою психікою, у тих, хто розгублюється навіть перед незначними проблемами, хто за якимись причинами погано адаптується до життя. І перша ознака такої залежності - коли дитина отримує радість тільки від гри, щиро захоплюється нею, і намагається відгородитися від реальності.

Якщо намалювати портрет такого собі середнього інтернет-залежного, то можна уявити, що це підліток чоловічого роду, який щотижня проводить не менше 24 годин в Інтернеті. Залежні від Інтернету часто мали деякі мінімальні ушкодження центральної нервової системи, які ще не вийшли на рівень клінічної патології. У таких дітей генетично відслідковується схильність до алкоголізму або ігор в карти. І в родині такої дитини, як правило, є проблеми. Як показує практика, в основному, це неповна родина або та родина, що працює на матеріальний успіх і мало замислюється, що ж відбувається із власною дитиною. Батьки, намагаючись домогтися успіху й забезпечуючи матеріально, вважають, що дітей усьому повинна навчити школа або зразкові друзі, і повністю припиняють виховання.

Інтернетом користується більше одного мільярда осіб на Землі. І це не межа. Як і немає межі поширенню цього нового лиха людства, подібного до алкоголізму або наркоманії - інтернет-залежності. Цивілізація «подарувала» нам ще одну хворобу й зовсім нове явище в психіатрії - інтернет-психози. Розвинені країни стали усе більше говорити про цю проблему. У світовій практиці вже є випадки, коли дитина сидить у мережі, не виходячи з кімнати кілька діб, вона переходить у прострацію, її свідомість відключається й наступає летальний кінець. Дитина помирає від мозкової недостатності. Вона усе ще стукає по клавішах, але її мозок уже відмирає.

Треба розмежовувати поняття інтернет-залежність, ігрова залежність і комп’ютерна залежність. Це різні терміни, що характеризують різні поняття, але які увесь час перегукуються. Сучасна наука звернулася до цих проблем, тому що батьки стали все частіше приходити до фахівців, стверджуючи, що вони безсилі перед сучасними технологіями. Спочатку вони купують своїй дитині комп’ютер, а потім не можуть її «відірвати» від монітора.

Дитина прямо на очах стає зовсім іншою. Змінюється її ставлення до батьків і до навчання. При цьому вчені так само помітили, що під час віртуального спілкування людина починає розкриватися, розповідати найголовніші речі. Віртуальний простір створює психологічне поле, для якого характерна абсолютна відкритість. Діти в такому віртуальному просторі миттєво стають дорослими. Вони можуть заробляти інтернет-гроші, заходити на порно-сайти й зайнятися чистою фізіологією, можуть вилаяти на форумі матом і безвісти зникнути. Тобто вони можуть робити все, що їм недоступне в реальному світі. І віртуальний простір перетворюється у віртуальне життя. Але воно дуже оманливе. З нього важко повернутися до навчання й роботи. Це призводить до вираженого конфлікту, що спричиняє невротичні порушення.

Часто діти сидять за комп’ютером до пізньої ночі, що призводить до неадекватної емоційної реакції, підвищеної функції кори головного мозку, органів зору й слуху, емоційної сфери, до порушення надходження крові. Якщо ми не приділяємо достатню увагу нашим дітям, то дитина боїться засинати в темряві, вставати вночі, тому що їй здається, що хтось або щось вилізе з-за рогу. Потім дитина втрачає сон. Намагається спати при включеному світлі, а якщо не включає, то їй сняться кошмари, і вона прокидається з лементом. І такі психоемоційні моменти поступово накопичуються. До того ж, через те, що людина сидить годинами за комп’ютером, порушуються функції імунної й серцево-судинної систем. Починаються ішемічні розлади, порушення постачання кори головного мозку, зокрема, лобової частини.

Діти, які довго сидять за комп’ютером, не хочуть рухатися. Вони говорять, що в них болять ноги. І це дійсно так. Оскільки сидячий спосіб життя - це невеликі фізичні навантаження, не в повному обсязі працюють судини, порушується функція роботи м’язів.

В Україні даних про інтернет-психози немає. Більшість із них - це приховані випадки аддикції (залежності). Наприклад, у невеликій успішній Голландії існує 10 тисяч наркоманів і 40 тисяч інтернет-залежних. Тобто на кожного наркозалежного пацієнта припадає чотири залежних від Інтернету. І якщо таке співвідношення спроектувати на Україну, то вийдуть страшні цифри.

Батьки б’ють тривогу тільки тоді, коли ситуація виходить з-під контролю. Коли діти впадають у депресії, у них з’являються невротичні розлади й розлади поведінки, коли дитина стає асоціальною - перестає ходити в школу, починає красти гроші в друзів і близьких, щоб піти в інтернет-кафе. Але всього цього можна уникнути. Вчасно зроблений крок назустріч дитині - це гарний шанс вирішити проблему. Завжди треба пам’ятати, що, купивши дитині комп’ютер, ви не заберете її з небезпечної вулиці.

Психологи рекомендують батькам, по-перше, цікавитися, що їхні діти роблять в Інтернеті і як вони взагалі використовують комп’ютер. Треба намагатися регламентувати час, проведений дитиною за комп’ютером. Добре, коли мама або тато беруть участь у покупці ігор і знають, у чому їхня суть. Головне - увійти в простір дитини. І тільки розпочавши розмовляти на її мові, можна перетягнути дитину з віртуального простору в реальний.

По-друге, батькам варто пам’ятати, що комп’ютер перебуває в стані війни з фізіологією людини. Він насильно приковує до стільця, чого допускати не можна. Треба заздалегідь планувати прогулянки на свіжому повітрі, причому дізнаватися, коли дитині буде зручніше, частіше намагатися вести з дитиною відверті розмови.

По-третє, не треба забувати, що є спеціальні програми, які блокують порно-сайти, на які дитина, сам того не бажаючи, може заглянути.

І, нарешті, батьки повинні намагатися скористатися позитивними можливостями комп’ютера. Він може бути не просто друкарською машинкою або ігровим автоматом. Може, дитина захоче опановувати програмування, веб-дизайн, займеться комп’ютерною графікою, анімацією - буде робити мультики. Адже можливості комп’ютера дуже великі. Батьки повинні намагатися створювати такі умови, щоб їхні діти не йшли від них в Інтернет.

Отже, на сьогоднішній день Інтернет-залежність не визнається особливим захворюванням. Не існує психологічного чи психіатричного діагнозу: «Інтернет-залежність» У порівнянні із залежностями від алкоголю і наркотиків, залежність від Інтернету в меншій мірі шкодить здоров'ю людини, не руйнує його мозок, і, здавалося б, достатня безпечна.

Але, як відзначає К. Янг, залежність від Мережі визначається, насамперед, «сумою втрат в істотних сторонах буття». Іноді надмірне захоплення Інтернетом дійсно стає причиною серйозних проблем. Нездатність контролювати перебування у віртуальних світах може викликати звільнення з роботи, виключення з вузу чи розлучення, а то й самогубство.

Онлайн-залежні, за словами медиків, страждають тими ж проблемами, що й інші «наркомани». Якщо з якоїсь причини вони не можуть вийти у Всесвітню мережу, то стають злими, напружені і впадають у депресію. Великі суми витрачають на оновлення комп'ютерів і покупку нових програм. Дуже часто такі «хворі» нехтують сном або їжею. А для деяких і реальний секс йде на друге місце після віртуального.

Просто так вирвати інтернет-залежного з віртуального світу неможливо: ефективних соціальних і психіатричних програм поки що немає. Лікують таких пацієнтів, як наркоманів - у тих же клініках, за тими ж терапевтичними схемами. При цьому психіатри стверджують, що за хворою дитиною часто проглядає хвора родина. Нерідко підлітки тікають у віртуальний світ через непорозуміння з близькими, ігнорування їхніх проблем.

На перший погляд такі діти інтелектуально розвинені і, здавалося б, соціально адаптовані. Але лише у своїй площині. В Інтернеті у дитини свій світ, їй там комфортно: багато друзів у «чатах», немає проблем зі спілкуванням. Підліток може зайти на який-небудь науковий сайт і обкласти матом, наприклад, доктора наук. При цьому отримати моральне задоволення, довівши собі, що не дурніший за вченого. Юнакові не треба гаяти час на залицяння до дівчини: заглянув на порносайт - і має грубу фізіологію.

На теперішньому етапі розвитку комп’ютеризації і розширення доступу до Інтернету в Україні, на щастя, усе ще мало розповсюдилася патологічна пристрасть до опосередкованих Інтернетом азартних ігор, онлайнових аукціонів. Порівняно нечасто зустрічається заміна людей віртуальними фігурами. Інші варіанти зустрічаються досить часто у всіх вікових групах наших користувачів.

Батькам обв’язково необхідно щільно контролювати дітей при користуванні ними Інтернетом. Необхідно навчити дітей не виказувати особистої інформації (адреси, місць прогулянок, матеріального статку сім`ї тощо) незнайомцям з Інтернету. Це стосується всіляких чатів, в які, до речі, найменших користувачів радять не пускати, навіть якщо це повністю дитяча сторінка і батьки набирають відповіді за своїх дуже «продвинутих», але не дуже писемних дітей. Старших дітей, які користуються Інтернетом самостійно, потрібно привчити розповідати про своє спілкування в чаті, повідомляти, якщо виникають конфліктні ситуації, або якщо діти чимось налякані.

Контролювати діяльність дітей в Інтернеті можуть допомогти новітні програми, які теж не зайвим буде придбати. За їх допомогою можна побачити, які саме сайти самостійно споглядало ваша дитина. Якщо дитина хоче листуватися зі своїми знайомими, то бажано мати сімейний мейл, а не окремі скриньки. Це допоможе батькам зберегти контроль над ситуацією. Відповідно, найкращим способом є довірливе спілкування щодо Інтернету між старшим поколінням та їх технічно підкованими нащадками.

І останнє у переліку Інтернет-пересторог - правило щодо обмеження часу перебування дітей у мережі задля збереження здоров`я їхніх очей та заради профілактики Інтернет-залежності. Чим менше дитина, тим менше повинен бути час її перебування в Інтернеті.

1.4 Особливості рольових комп’ютерних ігор. Психологічна класифікація комп’ютерних ігор

Комп'ютерна рольова гра (англ.Computer Role-Playing Game (CRPG або RPG)) - комп'ютерна гра, заснована на елементах ігрового процесу традиційних настільних рольових ігор. Замість повної назви терміна часто використовується англійська абревіатура CRPG або просто RPG. Яскраві приклади комп'ютерних рольових ігор: серії The Elder Scrolls, серії Wizardry, Ultima, Fallout, серії Gothic, Baldur's Gate, Might & Magic. Прикладом найбільш близькою до настільних рольових ігор CRPG серед фанатів рольового жанру зазвичай вважається Planescape: Torment. [10].

У рольовій грі гравець управляє одним персонажем або групою персонажів, кожен з яких описаний набором чисельних характеристик, що відповідають його властивостям і вмінням; прикладами таких характеристик можуть бути хіт-поінти (англ. hit points, HP) та рівні. Ці характеристики схильні до змін; однією з цілей гравця є підвищення можливостей ігрових персонажів за рахунок поліпшення їх числових параметрів, зазвичай зване «підвищенням рівня» і вироблене найчастіше за рахунок набору спеціальних окулярів досвіду. Ігровий процес, як правило, будується на обстеженні ігрового світу, боях з різного роду противниками і виконанні завдань-квестів, винагороджуються тим чи іншим чином.

Елементи ігрового процесу CRPG зустрічаються в покрокових стратегіях, стратегіях реального часу, шутерах від першої особи, шутерах від третьої особи, але в них елементи інших жанрів превалюють над рольовими.

Імовірно, першими комп'ютерними рольовими іграми були Dungeon (1975) і dnd (1974). Текстові CRPG виросли з текстових адвенчур і MUDов. Серед перших з них були dnd і Akalabeth (1980), що дала початок відомої серії Ultima.

З кінця 1980-х жанр комп'ютерних рольових ігор міцно зміцнився на PC платформі. У 1985-87 виходять такі ігри як Nethack, ймовірно, найбільш відома з текстових RPG, The Bard's Tale, перша гра Interplay, Might & Magic, перша гра серії, довгий час що була еталоном для жанру, Ultima IV, гра з нетривіальною системою моральних цінностей , Wizardry, Dungeon Master (Серія Zork). З цього починається золотий вік CRPG, щороку якого приносив нові якісні ігри в жанрі. Рольові ігри набувають барвистість і інтерактивність, з'являються спроби відійти від зображення ситуації двовимірними картинками. У той же час на консолях NES випускається Final Fantasy.

Основні терміни:

Герой - у рольовій грі, це персонаж, керований гравцем. Також вживається скорочення «ГГ» від «головний герой» і сленгове назва «перс» (від «персонаж»).

Інвентар - місце, де містяться всі предмети, якими персонаж володіє. Інвентар, як правило, представлений розділеним на клітини, і кожен предмет займає певну кількість клітин. Інвентар зазвичай має обмежений розмір.

Квест - завдання отримане від NPC. За його виконання персонаж отримує винагороду у вигляді досвіду та / або предметів.

Монстр (в MMORPG і MUD'ах - моб) - персонаж, ворожий герою. З ним, як правило, можна тільки битися.

Предмет, стафф (ина) - предмет, який може знаходитися в інвентарі.

Прокачування - виконання героєм певних дій в результаті яких поліпшується одне або декілька якостей. Як правило, це має на увазі полювання на монстрів або виконання квестів.

NPC (англ. non-player character - неігровий персонаж), «енпісі», «непісь» - персонаж, що не керований жодним з гравців. З ними герой взаємодіє: проводить діалоги, торгівлю, отримує квести і т. д. Однак, в цю групу не завжди входять персонажі, ворожі герою.

Лут (англ. loot) - сукупність предметів, які гравець отримує під час гри (торгуючи, вбиваючи ворогів, і т. п., а також в нагороду за виконання квестів).

Дроп (англ. drop) - предмети, знайдені на тілі убитого супротивника.

.Принцип трьох «У»

Важливим показником, що свідчить про «рольову» сутності гри, який наближає її до «справжніх» рольових ігор, є дотримання так званого принципу трьох «У»: «вбити, вкрасти, умовити». Назва походить від англійського three «S» - «slay, steal, speak». Коротенько його можна сформулювати наступним чином: більшу частину важливих з точки зору сюжету проблем гравець може вирішити як мінімум трьома різними способами. Перший - «вбити» - пов'язаний з силовим вирішенням проблеми, знищенням перешкод. Другий - «вкрасти» - передбачає відхід від прямого вирішення проблеми, злодійство, спроба прослизнути непомітно. Третій - «умовити» - пов'язаний з вирішенням проблеми через укладення того чи іншого договору або дія переконанням. Дана класифікація досить умовна, але в цілому відображає всі можливі варіанти. [10]

Для кращого розуміння можна навести приклад з гри Fallout: припустимо ситуацію, в якій герой повинен потрапити в будівлю, проте йому заважають охоронець і замкнені двері. Згідно з принципом трьох «У» можливі 3 рішення:

Рішення «вбити»: герой вбиває охоронця, зламує двері ломом або підриває динамітом.

Рішення «вкрасти»: герой прокрадається повз охоронця і краде у нього ключ, після чого проникає в будівлю. Або зламує двері відмичками.

Рішення «умовити»: герой пояснює охоронцеві важливість своєї місії, або дає хабара, чи обманює його, видаючи себе за особу, яка має право перебувати в будівлі. Охоронець сам відкриває двері герою.

Припципи трьох «С»

Іноді можна зустріти згадки принципу трьох «С»: «сила, скритність, слово». Тут мова йде про тих же методах, але більш повно відображають всі можливі ситуації в грі.

«Сила»: Вбити, побити, розбити, підірвати, зламати і т. д. А також будь-яке військове або насильне рішення ситуації, тобто з застосуванням сили.

«Скритність»: Вкрасти, прокрастися, зламати, підслухати, підглянути, непомітно підмінити паперу і т. д. А також будь-яка дія, вчинене неявно, тобто приховано.

«Слово»: Умовити, обдурити, налякати, задавити авторитетом, заговорити зуби, шантажувати і т. д. А також будь-яка дія, яка вчиняється явно, але без застосування сили, тобто мирно.

.Характерние риси комп'ютерних RPG

Крім вищевказаних принципів трьох «У» або трьох «С», однією з ключових і невід'ємних елементів будь RPG (будь вона комп'ютерна або настільна) є ігрова система, яка описує правила і механізми взаємодії персонажів з ігровим світом. Видимим гравцеві, і одним з найголовніших, ознакою наявності у грі такої системи і як наслідок, належність її до жанру RPG, є можливість створення і подальшого розвитку персонажа. І створення (генерація) і розвиток ("прокачування") як правило пов'язані з різними атрибутами (характеристиками) персонажа, такими як, наприклад: сила, спритність, статура, інтелект і т. д. Методи розвитку, набір характеристик та їх вплив різняться в Залежно від використовуваної в грі системи / механіки гри, але саме від них (принаймні повинні, якщо мова йде про нормальну RPG) залежить можливість і ефективність використання одного з трьох «У».

Епічна гра

Журнал «Кращі комп'ютерні ігри» також виділяє жанр «епічна гра», визначаючи його так: «ми граємо за якогось персонажа, виконуючи все, що йому за родом діяльності положено». Іншими словами, це рольова гра в її традиційному розумінні. Очевидно, термін був введений тому, що поняття «рольова гра» закріпилося за іграми з рольової системою і всіма її атрибутами: досвідом, «прокачуванням», інвентарем та діалогами. [18]

До «епічним» «ЛКИ» відносить такі ігри, як Pirates, «Космічні рейнджери», «Тургор».

В даний час епоху свого розквіту переживає індустрія рольових комп'ютерних ігор, скорочено званих RPG. У чому ж відмінність ігор цього жанру від всіх інших?

Першим важливим завданням, яке стоїть перед користувачем, що збирається взяти участь в RPG, є створення нового персонажа. В даний час існує безліч рольових комп'ютерних ігор, в кожній з яких підтримується особлива ієрархія учасників, кожен з яких наділяється тими чи іншими навичками і вміннями, кожен з яких вимірюється в чисельному еквіваленті. Після того, як персонаж створений, гравець починає досліджувати з його допомогою ігровий світ. Основним завданням при цьому є поступовий набір очок і підвищення рівня, число яких в RPG може вимірюватися десятками. Збільшення рівня досягається різними способами: перемогою в бою, розгадуванням головоломки, успішним проходженням квесту і так далі.

В даний час дуже поширені рольові онлайн-ігри. Десятки (а іноді - сотні і тисячі) користувачів, які беруть участь в онлайн-RPG, створюють в результаті своєї взаємодії величезні багаторівневі всесвіти, що нагадують за своєю складністю і розвиненою структурі справжні паралельні світи.

Всі комп'ютерні ігри можна умовно розділити на рольові і нерольові. Це розділення має принципове значення, оскільки природа і механізм утворення психологічної залежності від рольових ігор мають суттєві відмінності від механізмів утворення залежності від неролевих комп'ютерних ігор.

Отже, що ми розуміємо в психологічному сенсі під рольовими комп'ютерними іграми. Рольові комп'ютерні ігри - це ігри, в яких гравець приймає на себе роль комп'ютерного персонажа, тобто сама гра зобов'язує грати в ролі конкретного чи 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 цих ігор необхідному нам в психологічному сенсі.

Таким чином ми відкидаємо з розгляду гри таких жанрів як логічні ігри (шахи тощо), ігри на швидкість реакції і кмітливість (Tetris, Arcanoid, Bomberman тощо), карткові ігри (різного роду пасьянси, покери і т . п.), ігри-імітатори ігрових автоматів. Не можна включати в клас рольових ігор, а тому також необхідно відкинути з розгляду так звані аркадні гри - різноманітних «бігалки» і «стрілялки» (Aladdin, Cool Spot, Super Mario, Raptor і т.п.). Тут може виникнути резонне питання: чому ми не включаємо аркадні ігри в клас рольових? Адже бігаючий темноволосий хлопець у грі Aladdin, котрий косить ворогів і рятує свою принцесу - це ж я! Так, дійсно, деяка ідентифікація з героєм гри може відбуватися, проте, по-перше, гра не передбакчає для граючого повного «входження» в роль, по-друге, ігрова мотивація у разі, як і у всіх неролевих іграх, заснована на азарті - головним мотивуючим фактором є не «порятунок принцеси», а накопичення великої кількості очок, заробляння додаткових "життів", перехід на наступний рівень даної гри; іншими словами, граючий більшою мірою орієнтований не на процес гри, а на результат.

Виходячи з цього, виділимо критерії приналежності комп'ютерної гри до класу рольових ігор. [25; 41].

) Рольова гра повинна повинна налаштувати гравця до «входженню» в роль комп'ютерного персонажа і створити "атмосферу" гри за допомогою своїх сюжетних і мультимедійних (графічне і звукове оформлення) особливостей.

) Рольова гра повинна бути побудована таким чином, щоб не викликати у граючого мотивації, заснованої на азарті - нагромадити більше очок, побивши тим самим чийсь рекорд, перейти на наступний рівень і т.д. Хоча і в будь-якій комп'ютерній грі є елемент азарту, але в рольовій грі цей фактор не повинен мати першорядного значення.

Необхідно також зробити деяке припущення щодо ігрових жанрів, які ми кількома абзацами вище благополучно відсіяли з розгляду як рольових. Справа в тому, що ігри з цих жанрів при високому рівні майстерності розробників можна виконати відповідно до означеними критеріями приналежність до рольових ігор. Приклад такої гри - «Сьомий гість». Хоча у своїй основі це «паззлова» гра (від англ. Puzzle - головоломка), але вона має сюжет і хороше мультимедійне оформлення, у зв'язку з чим мотивація рішення загадок йде на другий план по відношенню до процесу їх пошуку в умовах розгалуженої сюжетної лінії. Гра «від першої особи», про специфіку впливу якої ми поговоримо пізніше, ще більш посилює «входження» в «атмосферу» гри.

Виходячи з викладених аргументів на користь приналежності таких ігор до класу рольових, але, беручи до уваги ставлення до жанрів, назвемо їх умовно рольовими комп'ютерними іграми і все ж віднесемо до класу рольових. Також умовно рольовими вважатимемо більшість спортивних ігор.

На мою думку, поділ ігор на рольові і нерольові має лягти в основу психологічної класифікації ігор. Розробка останньої є одним із першочергових завдань наукових пошуків у даній області, тому що може бути відправною точкою подальших досліджень і лягти в основу базису теорії впливу ігор на психіку людини.

Єдина класифікація ігор, розроблена психологом, яку ми маємо на сьогоднішній день - це класифікація Шмельова, створена ним у 1988 році. Однак це скоріше жанрова, ніж психологічна класифікація ігор; крім того ми змушені відзначити, що вона не є повною навіть як жанрова - у ній відсутні ігри типу «стратегії», які в даний час отримали дуже велике поширення.

Запропонована нижче класифікація не є всеохоплюючою, повної і закінченою. Однак автор сподівається,що вона відповідає критерію істинності, а також на те, що ці поки ще «сирі» напрацювання стануть одним з перших кроків до створення повноцінної психологічної класифікації ігор на шляху до формування теорії психологічного впливу комп'ютерних ігор.

Виглядає вона наступним чином: . Рольові комп'ютерні ігри.

. Гра від першоїо соби «свого» компютерного героя.

. Гра від третьої особи «свого» компютерного героя.

3. Рольова стратегія (PRS - Role Playing Strategy).. . Нерольові комп'ютерні ігри.

. Аркади.

. Головоломки.

. Ігри на швидкість реакції.

. Традиційно азартні ігри.

Рольові комп'ютерні ігри. Основна їх особливість - найбільший вплив на психіку гравця, найбільша глибина "входження" у гру, а також мотивація ігрової діяльності, заснована на потребах прийняття ролі і відходу від реальності. Тут виділяється три підтипи переважно за характером свого впливу на гравця, силі "затягування" у гру, і ступеня "глибини" психологічної залежності.

Ігри від «першоїо соби свого» комп'ютерного героя. Цей тип ігор характеризується найбільшою силою «затягування» або «входження» у гру. Специфіка у тому, що гра від «першої особи» провокує граючого до повної ідентифікації з комп'ютерним персонажем, до повного входження в роль. Через кілька хвилин гри (час варіюється залежно від індівідульних психологічних особливостей і ігрового досвіду граючого) людина починає втрачати зв'язок з реальним життям, повністю концентруючи увагу на грі, переносячи себе у віртуальний світ. Гравець може цілком серйозно сприймати віртуальний світ і дії свого героя вважає своїми. У людини з'являється мотиваційна включеність в сюжет гри. Найбільш повно ці процеси розглянуті у розділі III даної роботи. [25; 41]

Гра від «третьої особи свого» компютерного героя.. Цей тип ігор характеризується меншою в порівнянні з попереднім силою входження в роль. Граючий бачить «себе» з боку, керуючи діями цього героя. Ототожнення себе з комп'ютерним персонажем носить менш виражений характер, в результаті чого мотиваційна включеність і емоційні прояви також менш виражені в порівнянні з іграми «від першої особи». Якщо у випадку з останніми людина у критичні секунди життя свого героя може збліднути і ховатися на стільці, намагаючись ухилитися від ударів або пострілів комп'ютерних "ворогів", то разі виду ззовні зовнішні прояви більш помірні, проте невдачі або загибель «себе» в образі комп'ютерного героя переживається граючим щонайменше сильно.

Рольова стратегія . Тип названо так тому, що в ці ігри гравцеві дається право керувати діяльністю підлеглих йому комп'ютерних персонажів. У цьому випадку гравець може виступати в ролі керівника самої різної специфікації: командир загону спецназу, головнокомандувач арміями, глава держави, навіть «бог», який керує історичним процесом. При цьому людина не бачить на екрані свого комп'ютерного героя, а сам придумує собі роль. Це єдиний клас рольових ігор, де роль не задається конкретно, а уявляється граючим. У наслідок цього «глибина занурення» у гру і свою роль буде істотною тільки в людей з хорошоюм уявою. Однак мотиваційна включеність в ігровий процес і механізм формування психологічної залежності від гри не менш сильні, ніж у випадку з іншими рольовими іграми. Акцентування переваг що грає на іграх цього можна використовувати при діагностиці, розглядаючи як компенсацію потреби в домінуванні і влади.

Нерольові комп'ютерні ігри. Підставою для виділення цього типу є те, що гравець не приймає на себе роль комп'ютерного персонажа, в результаті чого психологічні механізми формування залежності і вплив ігор на особистість людини мають свою специфіку та в цілому менш сильні. Мотивація ігрової діяльності заснована на азарті "проходження" і (або) набору очків. Виділяється кілька підтипів:

. Аркадні ігри. Цей тип збігаються з аналогічним в жанрової класифікації. Такі ігри ще називають «префіксальних», тому, у зв'язку з невисокою вимогливістю до ресурсів комп'ютера, поширені на ігрових приставках. Сюжет, як правило, слабкий, лінійний. Все, що потрібно робити граючому - швидко пересуватися, стріляти і збирати різні призи, управляючи комп'ютерним персонажем або транспортним засобом. Ці ігри в більшості випадків дуже безневинні себто впливу особистість що грає, т.к. психологічна залежність від них найчастіше має короткочасний характер.

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

. Ігри на швидкість реакції. Сюди відносяться всі ігри, в які грає потрібно проявляти спритність і швидкість реакції. Відмінність від аркад в тому, що вони зовсім не мають сюжету і, як правило, цілком абстрактні, ніяк не пов'язані з реальним життям. Мотивація, заснована на азарті, потреби "пройти" гру, набрати більшу кількість очок, може формувати цілком стійку психологічну залежність людини від цього типу ігор.

. Традиційно азартні ігри. Ми вживаємо в назві слово «традиційні», оскільки не можна назвати тип просто «азартними іграми», т.к. практично всі нерольові комп'ютерні ігри за своєю природою 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 та їх реальних аналогів дуже подібні і, тому, ми не будемо акцентувати на цьому увагу.

Отже, рольові комп'ютерні ігри найбільшою мірою дозволяють людині "увійти" в віртуальність, відволіктися (мінімум на час гри) від реальності і потрапити у віртуальний світ. У наслідок цього рольові комп'ютерні ігри істотно впливають на особистість людини: вирішуючи проблеми "порятунку людства" у віртуальному світі, людина набуває проблеми в реальному житті. Психологічна класифікація комп'ютерних ігор, в основі якої лежить поділ останніх на рольові і нерольові, допоможе нам відкинути незначущі за силою впливу нерольові гри і загострити увагу на найцікавішому, з погляду психології, дітищі комп'ютерних технологій - рольових комп'ютерних іграх.

.5 Структура та стадії формування психологічноі залежності від комп’ютерних ігор

Десятки мільйонів людей у світі регулярно вживає MMORPG-наркотик. Хтось їм просто бавиться, а хтось так «підсів», що без сторонньої допомоги не зможе зіскочити. Приблизно з такою заявою нещодавно виступив професор Марк Гріффітс (Mark Griffiths) з Ноттінгемського університету. Були обстежені 7000 геймерів, середній вік - 21 рік. З них 12% виявилися хворі сильною залежністю: вони постійно хотіли пограти годинку інший в MMORPG, втрачали контроль над собою (наприклад, забували поїсти), ігнорували інші види діяльності. Але у геймерів, які віддають перевагу однокористувацькі проекти, таких проблем не спостерігалося. Гріффітс стверджує, причина криється в нескінченності MMORPG: не можна дізнатися сюжет до кінця, вбити головного боса, навіть просто паузу включити не можна.

У цій главі викладено структура психологічної залежності від комп'ютерних ігор, тобто деякі стійкі тенденції піднесення і спаду величини залежності в часі. На основі цього висунуто припущення про стадиальном характері розвитку залежності, що також описано в цьому розділі.

Останнім часом намітилася тенденція, належить дослідженням в області ігрової залежності, суть якої полягає в тому, щоб розглядати психологічні аспекти ігрової залежності за аналогією з психологічними аспектами наркотичної, алкогольної та інших "традиційних" залежностей. Проведення таких паралелей дуже зручно з точки зору наукового дослідження ігрової залежності, тому що, в разі підтвердження еквівалентності цих видів залежності, можна буде спроектувати весь обсяг знань, накопичених в області «традиційних» видів залежності, на залежність від комп'ютерних ігор. Однак слід зауважити, що далеко не всі «стикується» в зіставленні цих видів залежності. Нижче ми спробуємо відзначити деяку специфіку ігрової залежності, виявлену на основі емпіричного дослідження.



Цілком очевидним є той факт, що обсяг наркотичної залежності зростає з плином часу, тобто, за відсутності спеціального терапевтичного впливу на людину, його психологічна залежність від наркотичних речовин постійно посилюється. Такий факт як мимовільна зниження величини наркозалежності чи його повне зникнення можна як рідкісний виняток із загальних правил, обумовлене, скоріше, індивідуальними особливостями людини, ніж механізмами самої залежності. Графічно динаміку розвитку наркозалежності можна зобразити таким чином, відклавши по осі абсцис час, а по осі ординат - величину залежності, виражену в будь-яких умовних одиницях:

Графік буде в цілому зростаючим, хоча, можливо, на деяких ділянках може трохи стабілізуватися або спадати.

Тепер розглянемо динаміку розвитку ігрової комп'ютерної залежності. Теоретичні викладки, що тут викладаються, засновані на розмові, проведеної з 15 досвідченими гравцями, мають великий ігровий "стаж" (5-10 років). Застосування серйознішого методу, здатного дати об'єктивне і підтверджене наукове знання, наприклад, лонгитюдного дослідження, в даному випадку якщо не неможливо, то дуже важко. Це пов'язано не стільки з тривалим часом проведення дослідження, скільки з високими темпами розвитку ігрових комп'ютерних технологій, а отже з постійним появою ігор якісно нового рівня, у зв'язку з чим таке дослідження дасть бажаної об'єктивності та істинності результату.



За суб'єктивну думку 80% досліджуваних, вони пройшли "пік" захопленості комп'ютерними іграми, але продовжують захоплюватися ними в даний час. Це підтверджують цифри, наведені ними ж: якщо кілька років тому, в період максимальної захопленості, вони могли грати по 30-50 годин на тиждень, а тривалість гри можна було до 14-18 годин, то в даний час вони грають 20-30 годин на тиждень, а тривалість однієї гри триває не більше 4-5 годин. 88% випробовуваних також стверджують, що в даний час вони стали виборчими в іграх, а не грають в будь-яку гру, як раніше; у 66% випробовуваних є особлива прихильність до якоїсь конкретної грі, в основному з «старих», вихід якої припав на «пік» з захопленості.

Виходячи з цих результатів, є підстави припустити, що динаміка розвитку комп'ютерної залежності має наступний вигляд:

З початку захоплення йде етап свого роду адаптації, людина «входить у смак", потім настає період різкого зростання, швидкого формування залежності. У результаті зростання, величина залежності досягає деякої точки максимуму, становище якої залежить від індивідуальних особливостей особистості і середовищних факторів. Далі сила залежності на якийсь час залишається стійкою, а потім йде на спад і знову ж фіксується на певному рівні і залишається стійкою протягом тривалого часу.

Спадання ступеня залежності може бути пов'язано з різними чинниками. Самі гравці розцінюють це як щось пов'язане з процесом дозрівання, становлення як особистості, підвищенням освітнього рівня та життєвого досвіду (вік випробовуваних 18-23 року). Більшість цих досвідчених гравців кажуть, разом із дорослішанням відбувся певний внутрішній перелом, переоцінка цінностей. Як можна зрозуміти з їхніх слів, комп'ютер допоміг їм протиставити віртуальний світ, де «все дозволено», реальному, в якому живуть інші люди, де є норми, закони і мораль, в якому доведеться жити і працювати їм самим. Однак цікавим є той факт, що навіть після усвідомлення практичної марності ігрової діяльності, людина не може повністю відмовитися від неї, що говорить на користь досить високої стійкості психологічної залежності від комп'ютерних ігор, хоча її «глибина» і сила впливу на людину після проходження «кризи »вже не такі істотні.

Таким чином ми можемо порівнювати механізм формування наркотичної та ігрової залежності тільки на певних стадіях. У період зростання і стану стійкості ігрова залежність за своїми психологічним аспектам дуже близька до наркотичної. Однак, у випадку з ігровою залежністю, за кризою настає спад, що й не властиво динаміці наркозалежності.

На підставі запропонованої динаміки ігрової залежності можна виділити кілька стадій розвитку психологічної залежності від комп'ютерних ігор, кожна з яких має свою специфіку. Щодо цього аспекту нагадаємо, що всі теоретичні викладки засновані на вивченні впливу рольових ігор, однак можливість їхнього поширення на інші ігри і види комп'ютерної діяльності не виключена.

.6 Механізм формування психологічної залежності від рольових комп’терних ігор

У комп'ютерної залежності те ж коріння, що і у ігроманії (лудоманії). Мозок кожної людини забезпечений центром задоволення. Постійна стимуляція цього центру у лабораторних тварин призводить до того, що вони забувають про все на світі. Відмовляючись від споживання їжі на догоду задоволень, лабораторні тварини гинуть від виснаження. Комп'ютерна хвороба - це недуга, яка формується поступово. Якщо віртуальщика відтягнути від комп'ютера на 2 години і більше- він, подібно алкоголіку, страждає від похмілля, відчуває абстинентний синдром.

Механізм формування ігрової залежності грунтується на частково неусвідомлюваних прагненнях, потребах: відхід від реальності і прийняття ролі. Ці механізми працюють незалежно від свідомості людини й характеру мотивації ігрової діяльності, включаючись відразу після знайомства людини з рольовими комп'ютерними іграми та початок більш-менш регулярної гри в них. Тобто незалежно від того, чим керується людина і що їм рухає, коли він перший час починає грати в комп'ютерні ігри, включаються механізми формування залежності, і надалі та потреба, на якій грунтується превалюючий механізм, набуває першочергового значення в мотивації ігровий діяльності. [17; 395]

Отже, розглянемо послідовно кожен з цих механізмів.

Відхід від реальності. Основою цього механізму є потреба людини в «відстороненні» від повсякденних турбот і проблем, своєрідна трансформація потреби у збереженні енергії. Ми не випадково вживаємо термін «відхід від реальності», а не «відхід від соціуму», про який згадують деякі автори робіт з схожою тематикою. Справа в тому, що ми маємо на увазі не просто середу, суспільство, соціум, а об'єктивну реальність у цілому. Втіктити від соціуму можна з допомогою найрізноманітніших способів, включаючи нерольові комп'ютерні ігри. Однак відійти від реальності можна тільки лише «занурившись» в іншу реальність - віртуальну.

Психологічні аспекти механізму засновані на природному прагненні людини позбутися різного роду проблем і неприємностей, пов'язаних з повсякденним життям. Рольова комп'ютерна гра - це простий і доступний спосіб моделювання іншого світу чи таких життєвих ситуацій, в яких людина ніколи не була і не буде в реальності. Це простий спосіб пожити в іншого життя, де немає проблем, немає роботи, яку потрібно ходити кожен день, немає клопоту із заробляння грошей на життя і т.д. У цьому сенсі може здатися, що рольові комп'ютерні ігри служать засобом зняття стресів, зниження рівня депресії, тобто свого роду терапевтичним методом. Проте використання рольових ігор у такій якості під питанням, хоча і цілком можлива. На практиці ж, люди зазвичай зловживають цим способом відходу від реальності, втрачають почуття міри, граючи тривалий час. Внаслідок цього виникає небезпека не тимчасової, а повної відмови від реальності, формування дуже сильній психологічній залежності від комп'ютера.

Процес позитивного впливу рольових ігор можна уявити наступним чином: людина на час «йде» у віртуальність, щоб зняти стрес, відволіктися від проблем і т.д. А в патологічних клінічних випадках відбувається навпаки: людина на час «виходить» з віртуальності в реальний світ, щоб не забути, як він виглядає, і задовольнити фізіологічні потреби. Інша частина піраміди потреб зрушена у віртуальну реальність і задовольняється там. Реальний світ починає здаватися чужим і повним небезпек, тому що людина не може в реальному світі робити все те, що дозволено в віртуальному. Один заядлий гравець сказав: «Коли я встаю з-за комп'ютера і виходжу на вулицю, мені не вистачає зброї, яку я маю у грі. Без неї я відчуваю себе беззахисним, тож намагаюся швидше прийти додому і знову грати ». Тобто ми бачимо, що постійний відхід від реальності призводить до посилення цього прагнення, до появи стійкої потреби втечі від реальності. Тут ми знаходимо аналогії з наркотиками та наркотичною залежністю: з кожною прийнятою дозою сила залежності збільшується; з кожною годиною гри залежність від нього посилюється і для людини стає неможливим обходитися без комп'ютерної гри.

Прийняття ролі. В основі лежить потреба в грі як такої, яка властива людині. А також прагнення до прийняття ролі комп'ютерного персонажа, що дозволяє людині задовольняти потреби, з якихось причин не здатні задовольнитися у реальному житті. [25, 43]

Рольові ігри, особливо в дитячому віці, є частиною пізнавальної діяльності людини. Всі діти грають в ігри, свідомо приймаючи на себе роль дорослих, задовольняючи несвідому потреба в пізнанні навколишнього світу. З віком рольові ігри заміщаються інтелектуальними і людина дуже рідко має можливість взяти на себе роль іншої людини, хоча на підсвідомому рівні ця потреба зберігається: шофер хоче глянути на світ очима льотчика, чоловік - побути в ролі жінки, відкинутий суспільством невдаха мріє хоча б хвилину побути лідером . Потреба в пізнанні світу - це видозмінений дослідницький інстинкт, успадкований людьми від тварин. Імовірно, ця потреба перебуває в області несвідомого, так як в більшості випадків частково або повністю не усвідомлюється людиною. Однак, неусвідомленість потреби не говорить про її відсутність або слабкості, як мотивуючого фактора; скоріше навпаки, несвідомі потреби надають більший вплив на нашу поведінку, ніж усвідомлювані.

Дослідницький інстинкт у тварин і пізнавальна потреба у людини є досить потужними мотивуючими факторами і часто повністю визначають поведінку. Тварина, керована дослідницьким інстинктом, забуває про небезпеку і може загинути від спраги пізнання. Тобто дослідницький інстинкт тварини може придушувати навіть дуже потужний інстинкт самозбереження. Це доводять і прихильники когнітивної психології; для них пізнавальна потреба - основна рушійна сила розвитку особистості і джерело активності. Рольова гра - це дуже ефективний засіб пізнавальної діяльності. У процесі рольової гри задовольняється несвідома пізнавальна потреба, в наслідок чого людина отримує задоволення.

Сам механізм утворення залежності грунтується на потребі у прийнятті ролі. Після того, як людина один або кілька разів пограла у комп'ютерну гру, віна розуміє, що її комп'ютерний герой і сам віртуальний світ дозволяють задовольнити ті потреби людини, які не задоволені в реальному житті. Цього комп'ютерного героя поважають, з його думкою рахуються, він сильний, може вбити сотню ворогів відразу, він - супермен, і для людини дуже приємно входити в роль цього персонажа, почуватися їм, т.к. в реальному житті такі відчуття випробувати більшість людей не мають можливості. Далі, чим більше людина грає, тим більше вона починає відчувати контраст між «собою реальним» і «собою віртуальним», що ще більше приваблює людину до рольової комп'ютерної гри й усуває від реального життя. Гра перетворюється на засіб компенсації життєвих проблем, особистість починає реалізовуватися в ігровому світі, а не в реальному. Безумовно, це тягне ряд серйозних проблем у розвитку особистості, у формуванні самосвідомості і самооцінки, а також вищих сфер структури особистості. У цій роботі ми не будемо зупинятися на вплив комп'ютерних ігор на особистість людини, оскільки питання вимагає додаткових наукових досліджень.

Таким чином, існує два основних психологічних механізму утворення залежності від рольових ігор: потреба у відході від реальності і в прийнятті ролі іншого. Вони завжди працюють одночасно, але один з них може перевершувати інший за силою впливу на формування залежності. Обидва механізми засновані на процесі компенсації негативних життєвих переживань, а отже є підстави припустити, що вони не будуть працювати, якщо людина повністю задоволена своїм життям, не має психологічних проблем і вважає своє життя щасливим і продуктивним. Однак таких людей дуже небагато, тому більшість людей будемо вважати потенційно схильними до формування психологічної залежності від рольових ігор.

РОЗДІЛ 2. ДОСЛІДЖЕННЯ ФОРМУВАННЯ КОМП’ЮТЕРНОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ У ЛЮДЕЙ З РІЗНИМ ТИПОМ АКЦЕНТУАЦІЇ ХАРАКТЕРУ

2.1 Організація і методи емпіричного дослідження

В даний час все більшого підлітків захоплюються комп'ютерними іграми. Однак на формування комп'ютерної залежності впливає не тільки бажання і гостра необхідність у відході від реальності, потреба в повному ототожненні себе з персонажем комп'ютерної гри або особисті проблеми, а й індивідуальні особливості людини.

Мета емпіричного дослідження - вивчити на психодіагностичній основі прояв залежності від рольових онлайн комп'ютерних ігор у підлітків з різними типами акцентуацій характеру.

Поставлена ​​мета конкретизується такими завданнями:

. Дослідити рівень комп'ютерної залежності та залученості до комп'ютерніих ігор;

. Визначити акцентуації характерів досліджуваних;

. Проаналізувати акцентуації характерів у підлітків залежних і незалежних від рольових он-лайн комп'ютерних;

. Зробити висновок на основі отриманих даних про вплив рольових ігор на формування залежності від комп'ютера у підлітків з різними типами акцентуацій характеру.

Гіпотеза дослідження: існує взаємозв'язок акцентуацій характеру людини з формуванням психологічною залежністю від рольових ігор.

Дослідження проводилося в три етапи.

На першому етапі були отримані дані про наявність Інтернет-залежності в загальній вибірці у ряду випробуваних, а також їх залученість в рольові комп'ютерні ігри.

На другому етапі дослідження були отримані дані про акцентуації характеру в групі випробуваних.

На третьому етапі проводився порівняльний аналіз акцентуацій характерів у комп'ютерно-залежних підлітків, залучених і незалучених в рольові онлайн комп'ютерні ігри.

На різних етапах дослідження застосовувалися такі методики: тест на виявлення Інтернет-залежності Кімберлі Янг (адаптований В.А.Буровой) (додаток 1); методика сприйняття MMORPG, авторська методика Щепиліної “Сприйняття інтернету” (додаток 2); анкета, складена для виявлення підлітків, які грають у рольові комп'ютерні ігри; опитувальник К. Леонгарда (додаток 3)

Для дослідження комп'ютерної залежності використаний «Спосіб скринінгової діагностики комп'ютерної залежності» [25]. Тест Кімберлі Янг містить 20 питань, показує стадії формування Інтернет-залежності: стадія захопленості, стадія розвитку ризику залежності і стадія залежності.

Стадія захопленості являє собою помірне користування Інтернетом, іноді трохи виходить за норму, але завжди піддається контролю з боку користувача. Цей рівень характеризується відсутністю Інтернет-залежності.

Стадія ризику розвитку залежності припускає можливість випадкових або частих проблем через непомірного користування Інтернетом. На цьому рівні спостерігається тенденція до Інтернет-залежності. Дитина починає порівнювати світ реальний і віртуальний і віддає перевагу останньому. Комп'ютерна реальність дозволяє дітям здійснити свої мрії. На цій стадії необхідно провести профілактичні програми.

Стадія залежності виявляє суттєві проблеми через надмірне користування Інтернетом. Діти завжди, часто подовгу, грають без свідків, їх потреба не змінюється і не зникає із задоволенням базових фізіологічних потреб. Для них комп'ютерна гра виступає в ролі наркотику. Відбувається зміна самосвідомості і самооцінки.

Для виявлення підлітків, які грають у рольові комп'ютерні ігри, була складена анкета «Підліток в комп'ютерній грі». Дана анкета містить 10 питань, дозволяє визначити тих, хто грає в комп'ютерні ігри, час, витраченого на гру і регулярність її відвідування.

Анкета

«Підліток в комп'ютерній грі».

Мета: виявити грають у комп'ютерні ігри, час, витрачений на гру, а також регулярність її відвідування.

Питання анкети:

. Чи граєте ви в комп'ютерні ігри?

. Чи є серед ваших знайомих ті, хто захоплюється комп'ютерними іграми?

. Як давно ви граєте в комп'ютерні ігри?

. Скільки часу ви витрачаєте на гру?

. Якій комп'ютерній гри віддаєте перевагу?

А - де ви приймаєте роль персонажа на себе

Б - де бачите себе з боку

В - ігри на швидкість реакцій

Г - головоломки

. Чи хвилюєтеся ви, якщо не вдається виграти?

. Скільки часу вам необхідно провести в грі, щоб отримати задоволення?

. Протягом якого часу ви можете обходитися без комп'ютерних ігор?

. Використовуйте чи ви комп'ютерні ігри, щоб піти від проблем або поганого настрою?

. Відчувайте ви необхідність пограти протягом дня?

Для дослідження типів акцентуації характеру був використаний опитувальник К. Леонгарда - Г. Шмішека. Тест - опитувальник призначений для діагностики типу акцентуації особистості, опублікований Г. Шмішека в 1970 г і є модифікацією "Методики вивчення акцентуацій особистості К. Леонгарда". Методика призначена для діагностики акцентуацій характеру і темпераменту. Відповідно К. Леонгарда акцентуація - це "загострення" деяких, властивих кожній людині, індивідуальних властивостей.

Акцентуйовані особистості не є патологічними, іншими словами вони нормальні. У них потенційно закладені як можливості соціально позитивних досягнень, так і соціально негативний заряд.

Виділені Леонгардом 10 типів акцентуйованих особистостей розділені на дві групи: акцентуації характеру (демонстративний, педантичний, застрягаючий, збудливий) і акцентуації темпераменту (гіпертимний, дистімічний, тривожно-боязкий, циклоїдний, екзпальтований, емотивний).

Тест призначений для виявлення акцентуйованих властивостей характеру і темпераменту осіб підліткового, юнацького віку і дорослих. Характерологічний тест Шмішека підходить для обліку акцентуацій характеру в процесі навчання, професійного відбору, психологічного консультування, профорієнтації.

Опитувальник складено з 88 питань, відповіді на які проставляються на реєстраційному бланку, відповідно «+», якщо відповідь ствердна (так) і «мінус», якщо відповідь негативна (немає). Після обробки анкети записується число балів, отримана для кожного типу акцентуації. Максимально можливе число балів дорівнює 24.

-24 бали - виражена акцентуація за даним типом.

-17 балів - прихована акцентуація.

Менш 12 балів - відсутність акцентуації за даним типом.

Використовувані в роботі методики відповідають методологічній основі дослідження (теорія Кімберлі Янг, яка відносить Інтернет-залежність до проблем поведінки і контролю над потягами відображена в тесті на виявлення Інтернет-залежності, анкета виявлення залежних від комп'ютерних ігор, яка дозволяє визначити вид ігор, в які залучені випробовувані і тест-опитувальник К. Леонгарда - Г. Шмішека, призначений для діагностики типів акцентуації.

Емпіричною базою послужили учні СЗШ № 26, м. Києва. Дослідження проводилося в жовтні 2013р.

У якості піддослідних виступали учні 8 «А» класу, в кількості 25 чоловік, юнаки та дівчата віком від 13-15 років.

2.2 Вивчення інтернет-залежності і пристрасті до комп'ютерних ігор

На першому етапі нашого дослідження нами досліджувався рівень Інтернет-залежностіості. Для проведення процедури дослідження використовувався тест-опитувальник Кімберлі Янг.



За даними дослідження комп'ютерної залежності, отримані наступні результати:

20 % на стадії захопленості. Підліток цілком здатний обмежувати свій час проведення в мережі, На цьому етапі можна поспостерігати сильну втомлюваність підлітка, але, тим не менш, вже існує тяга до комп'ютера.

68% з ризиком розвитку комп'ютерної залежності. На цій стадії необхідно провести профілактичні програми, оскільки дитина починає порівнювати світ реальний і світ віртуальний.

12% наявність комп'ютерної залежності.

Таким чином, рівень комп'ютерної залежності визначається стадією захопленості.

На наступному етапі дослідження проводилося анкетування на виявлення підлітків, які грають у рольові комп'ютерні ігри. З цією метою нами була складена анкета «Підліток в комп'ютерній грі», що складається з 10 питань.

Дані, отримані в результаті анкетування представлені в наступній діаграмі:



Отже, згідно з підрахунками за даними анкети:

• Грають в комп'ютерні ігри - 84%

• Знайомі, які грають у комп'ютерні ігри - 88%

• Термін гри в комп'ютерні ігри (в середньому) - 3 роки

• Час, витрачений на гру: від 30 хв до 2 годин - 44%

від 2 годин до 6 годин - 56%

• Перевага ігор: Рольові комп'ютерні ігри - 56%

Стрілялки - 24%

Ігри на швидкість реакції - 12%

Головоломки - 8%

• Переживання програшу: переживає - 36%

непереживає - 64%

• Необхідний час для задоволення в грі (в середньому) - 2 години;

• Час без гри: тривалий час - 72%

протягом дня - 28%

• Гра, як відхід від проблем - 60%

Отже, проаналізувавши дані анкети можна зробити висновок про те, що існує захопленість підлітками комп'ютерними іграми, переважно, це рольові комп'ютерні ігри. У середньому на гру підлітки витрачають 2 години, причому більшість використовують комп'ютерні ігри як засіб відходу від проблем.

У цілому ж можна сказати, що в досліджуваній групі підлітків відсоток дітей перебувають на стадії залежності невеликий. Захопленість комп'ютерними іграми в даній групі існує, але вона знаходиться на нормальному рівні, де ще діти здатні контролювати свій час перебування як в мережі інтернет, так і в грі в цілому.

.3 Аналіз результатів дослідження акцентуацій характеру

Щоб визначити акцентуації характеру, було проведено дослідження за опитувальником К. Леонгарда. Отримані наступні результати, які показані на Рис.2:

Розподіл акцентуацій характерів у групі.



Так, в групі підлітків можна виділити наступні види акцентуацій:

% - з демонстративним типом акцентуацій. Характеризується жвавістю, рухливістю, легкістю у встановленні контактів. Схильність до фантазування, брехливості і удавання, спрямованим на прикрашання своєї персони, до авантюризму, артистизму, позерства, а також прагненням до лідерства, жаданням влади і похвали.

% учнів притаманний застрягаючий тип. Цей тип характеризує помірна товариськість, занудство, схильність до моралі, неговіркий. Часто страждає від уявної несправедливості по відношенню до нього. У зв'язку з цим виявляє настороженість і недовірливість по відношенню до людей, чутливий до образ і розчарування, вразливий, підозрілий, відрізняється мстивістю, довго переживає те, що сталося, не здатний легко відходити від образ. Для нього характерна зарозумілість, часто виступає ініціатором конфліктів.

% - педантичний тип. Пунктуальний, акуратний, особливу увагу приділяє чистоті і порядку, добросовісний, схильний жорстко слідувати плану, у виконанні дій неквапливий, посидющий, орієнтований на високу якість роботи і особливу акуратність, схильний до частих самоперевірки, сумнівам у правильності виконаної роботи, бурчання, формалізму .

% ставляться до збудливого типу. Характерна підвищена імпульсивність, інстинктивність, грубість, занудство, похмурість, безглуздого, схильність до хамства і брані, до тертя і конфліктів, в яких сам і є активною, провокує стороною. Також цьому типу властива низька контактність у спілкуванні, сповільненість вербальних і невербальних реакцій.

% - з гіпертимним типом акцентуацій. Характеризується хорошим, злегка підвищеним настроєм, контактністью, балакучістю, оптимізмом. У підлітків даного типу високий тонус, вони енергійні, активні і виявляють прагнення бути лідером, легко адаптуються в незнайомому середовищі.

% учнів відносяться до дістимічного типу. Ці підлітки мало контактні, небагатослівні, з домінуючим песимістичним настроєм. Вони зазвичай домосіди, обтяжуються гучним спілкуванням.

% - тривожний тип. Властива низька контактність, мінорний настрій, боязкість, полохливість, невпевненість у собі.

% володарі екзальтованого типу акцентуації. Яскрава риса цього типу - здатність захоплюватися,, а також усміхненість, відчуття щастя, радості, насолоди. Ці почуття у них можуть часто виникати з причини, яка у інших не викликає великого підйому, вони легко приходять в захват від радісних подій і в повний відчай - від сумних. Їм властива висока контактність, балакучість.

% - з емотивний типом акцентуацій. Для них характерні емоційність, чутливість, тривожність, балакучість, боязкість, глибокі реакції в області тонких почуттів. Найбільш сильно виражена їх риса - гуманність, співпереживання іншим людям або твариною, чуйність, Сердечна, вони радіють чужим успіхам. Вразливі, слізливий, будь-які життєві події сприймають серйозніше, ніж інші люди.

% учнів ставляться до циклоїдного типу. Ці підлітки схильні до частої зміни настрою, зміні манери спілкування з оточуючими людьми. У них періодично падає працездатність, втрачається інтерес до роботи і до оточуючих людей.

За даними результатами видно, що в групі підлітків переважають такі типи акцентуацій: демонстративний тип, гіпертимний тип, екзальтований тип і ціклїдний тип. В цілому це характеризує групу в плані спрямованості на спілкування, встановлення контактів, енергійність, балакучістю, здатністю до співпереживання, вразливість. Однак настрої в групі підлітків бувають нестійкими, що веде за собою періодичне падіння працездатності учнів, а також до втрати інтересу, як до самої роботі або навчальної діяльності, так і до оточуючих людей.

.4 Порівняльний аналіз та інтерпретація отриманих даних

Останнім етапом роботи є порівняльний аналіз. Тут зіставляються акцентуації характеру у комп'ютерно-залежних і незалежних підлітків, залучених і не залучених в рольові комп'ютерні ігри, а також порівняння між цими групами за ступенем акцентованості.

На підставі отриманих даних про підлітків, які грають у рольові комп'ютерні ігри та знаходяться на стадії залежності від комп'ютера були виявлені наступні результати, представлені графічно на Рис.3:



Підлітки, які грають у рольові комп'ютерні ігри відрізняються демонстративністю поведінки, жвавістю, легкістю у встановленні контактів, вони схильні до фантазерства, брехливості , перебільшення власних заслуг. Однак, не зважаючи на легкість встановлення контактів, тривалість відносин з іншими у них недовга. Такі підлітки прив'язуються до небагатьох, здатні цінувати близьких їм людей і тих, хто з ними дружить, щирі у своїх почуттях. Залежні підлітки схильні до частої зміни настроїв, яка залежить від зовнішніх подій. Вони здатні захоплюватися, радіти і захоплюватися тими речами, які у інших не викликають особливого інтересу. Але в основному у них переважає пригніченість в настрої, песимістичне ставлення до майбутнього.

Також, підлітки, захоплені рольовими комп'ютерними іграми, характеризуються ослабленим контролем над потягами, низькою самооцінкою, загальмованість, загостреним почуттям справедливості, низькою працездатністю, небажанням вчиться. Вони імпульсивні, конфліктні, похмурі, схильні до хамства і лайки. У суспільстві, де їх не приймають, вони замикаються, відчуваючи уявну несправедливість по відношенню до себе.

Проаналізувавши дані про підлітків, які перебувають на стадії захопленості інтернетом, але не грають у рольові комп'ютерні ігри та зіставивши їх з акцентуациями характером, отримуємо такі результати,представлені графічно на Рис. 4:



Підліткам, які не грають в рольові комп'ютерні ігри, притаманний демонстративний тип поведінки. Це говорить про те, що вони легко встановлюють контакти, схильні до авантюризму, артистизму, позерства.

Наявність гіпертимного типу акцентуацій показує, що незалежних підлітків відрізняє велика рухливість, лабільність, балакучість, самостійність. Це люди з підвищеною самооцінкою, веселі, легковажні, поверхневі і разом з тим діловиті, винахідливі, блискучі співрозмовники; люди, які вміють розважати інших, енергійні, діяльні, ініціативні.

У поведінці комп'ютерно-незалежних підлітків переважає екзальтований тип. Вони здатні захоплюватися, усміхнені, здатні співчувати , відчувати щастя, радості, насолоди. Вони прив'язані до друзів і близьких, альтруїстичні, мають добрий смак, проявляють яскравість і щирість почуттів. Можуть бути панікерами, схильні миттєвим настроям, поривчасті, легко переходять від стану захвату до стану печалі, володіють лабільністю психіки.

Емотивний тип в поведінці незалежних підлітків говорить про гуманне ставлення до світу, співпереживання іншим людям або тваринам, чуйність, Сердечна здатності радіти чужим успіхам. Їм властиво загострене почуття обов'язку, старанність. Дбайливо ставляться до природи, люблять вирощувати рослини, доглядати за тваринами.

Наявність циклотимного типу акцентуацій, говорить про те, що підліткам властиві часті періодичні зміни настрою, а також залежність від зовнішніх подій.

При порівнянні двох груп випробовуваних, залежних і незалежних від рольових ігор отримуємо наступну порівняльну характеристику, яка представлена в процентному вираженні акцентуацій характеру цих двох груп:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Акцентуації | Залежні | Незалежні |
| Демонстративний тип | 69% | 64% |
| Застревающий тип | 69% | 40% |
| Педантичний тип | 44% | 37% |
| Збудливий тип | 62% | 37% |
| Гипертимний тип | 33% | 68% |
| Дистимічний тип | 71% | 41% |
| Тривожний тип | 29% | 28% |
| Екзальтовний тип | 83% | 72% |
| Емотивний тип | 29% | 56% |
| Циклоїдний тип | 62% | 53% |

У графічному вираженні це співвідношення показано на Рис.5:



Таким чином, порівнюючи дві групи підлітків: що грають в комп'ютерні ігри і знаходяться на стадії залежності, і підлітків, які не грають у рольові комп'ютерні ігри, можна виявити відмінності в акцентуаціях характерів, таких типів: застрягаючий, збудливий, гіпертимний, дистимічний, емотивний.

## РОЗДІЛ 3. Розробка методики запобігання комп’ютерної ЗАлежності

## 

## 3.1 Засоби позбавлення від комп'ютерної залежності

Залежність це сильна потреба здійснювати певні дії. Комп’ютерна залежність це гостра потреба грати у комп’ютерні ігри, «подорожувати» по мережі Інтернет. [59, 57] Але все це втеча від реального життя, небажання вирішувати життєві труднощі. І для подолання цієї залежності далі пропонується ряд вправ які допоможуть як дитині, так і дорослій людині подолати уже набуту комп’ютерну залежність.

Сімейна допомога особливо ефективна в позбавленні комп'ютерної та Інтернет-залежності в тому випадку, якщо їх причиною стали проблеми в сім'ї (у сімейних відносинах). Для початку даного виду терапії(допомоги) необхідною умовою є абсолютна добровільне бажання кожного члена сім'ї. З кожним членом сім'ї проводиться бесіда, де виявляються ролі, лідери та можливі варіанти в позбавленні комп'ютерної залежності. Проте необхідно враховувати й той факт, що не кожній сім'ї доступна професійна допомога психотерапевта й не всі вирішаться самостійно звернутися за такою допомогою. Для багатьох людей це означає те ж саме, що визнати себе хворою людиною. [13]

Протистояти комп'ютерної залежності можна різними методами, наприклад користуватися підтримкою членів сім'ї. Зрозуміло, що в сім'ї із сприятливою психологічної атмосферою навряд чи дитина або навіть доросла людина стане залежною від комп'ютера. Тому першою справою необхідно адекватно розглянути питання про те, які відносини в сім'ї. Можливо, що дитина чи дорослий підсвідомо прагнуть до того, щоб компенсувати брак уваги в сім'ї комп'ютерною грою, яка дозволяє бути такими, якими вони є насправді. Численні управління або наукові методики не можуть виправити ситуацію, якщо цього не хочуть самі члени родини. Найпершим і, мабуть, головним кроком до початку боротьби з комп'ютерною залежністю вважається зміна (вирівнювання) психологічної атмосфери в сім'ї. Решта ж вправи, які будуть приведені нижче, можна використовувати як доповнення до основної роботи всередині сім'ї. Всі ці вправи можна пристосовувати і адаптувати до кожного конкретного випадку в залежності від психології людини і ступеня залежності від комп'ютера або Інтернету. [6]

Для того щоб виробити в собі здатність ставитися до життя і різних ситуацій адекватно, можна використовувати самі різні вправи. Наприклад, ще в давнину використовували поняття «контрконцепціі», що в перекладі з грецької мови означає «протистояння чого-небудь або кому-небудь». Людині, що знаходиться в залежності від комп'ютерних ігор, можна запропонувати розглянути конкретну схожу на його ситуацію, розкласти її по кісточках і зробити висновки та можливі прогнози. Мабуть, найяскравішим прикладом може служити байка. Родичі, особливо батьки дітей, яких неможливо відірвати від комп'ютера, можуть використовувати просту шкільну програму: вивчати байки, пояснювати дитині сенс байки, мораль. Дорослій людині можна запропонувати реальні ситуації, які сталися з ким-небудь у житті. Можна використовувати навіть народне літературна творчість: прислів'я та приказки. [16]

Вправа «Згода і протидія» допомагає розкрити поведінку людини, зрозуміти його вчинки і мотиви поведінки. Нічого складного в цій вправі немає: треба поставити себе на місце співрозмовника і спробувати зрозуміти причини його поведінки. Для цього можна використовувати наступні три кроки.

) Домовитися з людиною про те, що необхідно обговорити конкретну тему, тобто переконати його в цій необхідності.

) Спробувати помінятися місцями і поведінкою, потім висловити свою думку і вислухати думку співрозмовників. Іншими словами, це можна зробити і на кухні, і на прогулянці, просто поговоривши з дитиною про те, що всіх їх турбує.

) Закріплення того рівня відносин, який змогли досягти (наприклад, сказати, що з цього дня при кожному подібному випадку (у випадку розбіжностей) можна помінятися місцями і з'ясувати, що думають з цього приводу інші члени родини). [6]

Для того щоб допомогти людині, яка знаходиться в комп'ютерної залежності, звільнитися від такої, можна використовувати вправу «Я і мій життєвий шлях». Вона полягає у складанні і вивченні (хронології) свого життя в контексті історії своєї родини. На сімейній раді або в присутності близьких людей можна спробувати разом з залежною людиною скласти докладний звіт декількох років життя людини. У цьому так званому звіті можна відобразити всі зміни, які можна вважати значимими і які впливали на людину. Для того щоб не відволіктися від головного завдання, використовується методика «питання-відповідь». Наприклад, можна використовувати такі питання: як характеризувався людина в шкільні, студентські роки. Як рідні люди ставилися до конкретних вчинків цієї людини? Можна задавати інші питання, які могли б надати допомогу у складанні характеристики. Буде краще, якщо питання буде ставити кожний присутній по черзі, так залежна дитина зможе відповідати спокійно, знаючи наперед, що його не стануть засипати купою питань з усіх боків. Важливо відзначити також і зміна її самопочуття, зовнішніх ознак психологічного стану. Не можна забувати і про думку самої дитини, велике значення має його особисте ставлення до життя, до конкретної ситуації. Такі спостереження може зробити навіть людина, що не володіє спеціальними навичками і досвідом роботи з такими людьми. Іноді прості душевні розмови можуть дати більше результату, ніж відвідування кабінетів психологів і психотерапевтів. Можна почати вести записи в щоденнику, аналіз яких часто допомагає раціонально оцінити свої ж вчинки по закінченні певного часу. [16]

Вправу «Створення лінії часу» направлено на складання «вірогіднї лінії життя», яка буде складатися з подій минулих років, плануватися з того, що є на даний момент. При цьому необхідно описати кожен можливий варіант подій, наприклад, якщо дитина, піддана комп'ютерної залежності, буде продовжувати жити так, як живе на даний момент, то її майбутнє життя може скластися так, а якщо вона змінить своє ставлення до комп'ютера, то її життя може бути ось такий, тобто треба створити щось на зразок алгоритму ймовірних подій життя людини. Складання такого алгоритму дає можливість розглянути всі можливі варіанти майбутнього конкретної людини. Всі отримані результати повинні бути розглянуті разом з цією людиною. Треба досягти того, щоб дитина зрозуміла, як може скластися її подальше життя. Іноді людину складно переконати у раціональності такого підходу, але все ж таки бажання родичів може стати вирішальною силою в протистоянні інтернетній та комп'ютерної залежності. [6]

Вправа «Позбавлення від негативних емоцій» допоможе зняти нервову напругу і позбавитися від негативних емоцій. Така вправа складається з декількох кроків. Ця вправа бажано виконувати спільно з людиною, залежним від комп'ютера, своїм прикладом показуючи, як можна позбавлятися від поганого настрою, таких негативних емоцій, як гнів, гнів, злість. Найчастіше цю вправу складається з декількох кроків.

Закривши очі і розслабившись, можна уявити собі картину, яка повинна нагадувати реальну негативну ситуацію. Можна абстрагуватися від самого себе в цій ситуації і подивитися на свої дії ніби з боку. Наступним кроком необхідно спробувати оцінити власні дії і вчинки, дати адекватну оцінку своєму «двійника». Прокручуючи негативну ситуацію повторно, але вже з боку, як спостерігач, а не учасник, людина може побачити те, що не бачив, перебуваючи в гущі подій. Таким чином, можна подумки виправляти ситуацію так, як це хочеться самій людині. А коли все йде саме так, то й настрій буде поступово виправлятися на краще. Таку вправу можна застосовувати перед сном, для того, щоб позбутися від поганого настрою. Особливо це корисно людям з нестійкою психікою і легко збудливим. [15]

Головний козир вправи «Робота із занепокоєнням» - це самонавіювання, яке допомагає регулювати свій стан в залежності від того, яких результатів необхідно досягти. Наприклад, перед виступом у великій аудиторії людина може вирішити, як він буде себе вести, що буде говорити, де буде стояти і як буде реагувати на питання, які викликають у нього занепокоєння. Вибудувавши, таким чином, своє «віртуальне» поведінку, можна домогтися того, що рівень стресового стану і занепокоєння значно знизиться. Цю вправу можна використовувати не тільки перед виступами, а й у будь-який інший життєвої ситуації. Наприклад, у випадку, коли людина змушена не по своїй волі жити тривалий час без комп'ютера. [15]

Позбутися від комп'ютерної та Інтернет-залежності (або хоча б знизити рівень залежності) можна за допомогою вправи «Робота з прихильністю». [13] Можна уявити свою залежність у вигляді нитки, стрічки. Потім необхідно спробувати уявити, з ким може пов'язувати ця стрічка-прихильність, що може статися з людиною, якщо цю стрічку-прихильність розірвати або ж залишити, як є. Якщо, наприклад, прихильність дає позитивні результати і людина здатна адекватно оцінити свою прихильність до комп'ютера і отримує натомість певні позитивні результати, то можна залишити все, як є. Якщо родичі заздалегідь знають, що тривале сидіння за комп'ютером дадуть нові знання, підвищений рівень інтелекту, то можна просто регулювати тривалі заняття за комп'ютером. А якщо людина явно не може самостійно визначити кінцевий результат такого проведення часу, то родичам і близьким йому людям необхідно відволікати його і постійно вселяти, що ця стрічка-прихильність негативно впливає на саму людину. Крім того, для стрічки-прихильності необхідно провести екологічну перевірку, тобто вирішити, що може відбутися у випадку, коли інтернет-залежність буде переможена. Чи не буде гірше, і якщо буде, то яка ступінь цієї загрози. І тільки в тому випадку, коли передбачуваний кінцевий результат підходить самому залежному від Інтернету людині, можна починати поступово розривати цю стрічку. Після того, як стрічка-залежність розірвана і знищена або, принаймні, ослаблена настільки, наскільки можна, людині необхідно перевірити своє психологічне самопочуття.

Цю вправу «самозцілення» необхідно для того, щоб людина змогла розвинути в собі здібності кодувати (набудовувати) свій мозок на допомогу своєму організму вилікуватися від різних захворювань і травм. [6] Першим кроком буде постановка питань і відповіді на них.

) Треба чітко вирішити для самого себе, як розпізнавати, коли процес зцілення вже розпочався і йде або вже закінчився. Можна придумати такі питання: «Як можуть змінитися мої відчуття, коли хвороба мине і що може змінитися в моєму житті?», «Як я зможу визначити, коли я зовсім одужав чи ще ні?», «Що можна зробити ще для того, щоб процес одужання ішов швидше й дієвіше? »

) Бажано навчитися підбирати методи лікування своїх захворювань внутрішньо, тобто примушувати свій організм самостійно займатися самолікуванням. Але робити це слід тільки тоді, коли заздалегідь відомо, що вилікуватися можна самому. Наприклад, застуда, безсоння, депресивні стани. Іншими словами, і сама залежна від Інтернету людина, і його родичі, які зацікавлені в його лікуванні, повинні вміти налаштовуватися на «хвилю самозцілення».

) Наступним кроком має бути позитивне спогад про те, як у минулому аналогічному випадку проходило лікування ззовні, за допомогою сторонньої допомоги. Налаштовуючись на позитивний результат, організм самостійно програмується на аналогічні дії. Наприклад, тривала робота за комп'ютером закінчується постійним головним болем, і організм не може знайти правильні ресурси для боротьби із захворюванням. Пігулка знеболюючого препарату допомагає зняти хворобливі відчуття, і наступного разу людина повинна згадати цей процес, і організм вже сам «згадує», які ресурси були задіяні при головному болю, і застосовує їх. [13]

) Необхідно навчитися розрізняти початковий стан захворювання і стан, коли процес самозцілення вже завершено. Треба чітко ділити ці дві різні ситуації, так, як розуміючи різницю між ними, людина може змусити свій організм працювати на благо. Для того щоб навчитися швидко розрізняти ці стани, можна використовувати стандартні запитання: «Що я відчуваю, коли в мене (що конкретно) болить?», «Що в мене болить і в чому причина?», «Як я можу самостійно усунути цю причину і що для цього мені потрібно?». [6]

Важливо пам'ятати й те, що момент ураження або захворювання кодується в нашій підсвідомості як негатив, і ті почуття, які ми відчуваємо при цьому, можуть бути сигналом для того, щоб вчасно зупинитися і не повторювати минулих помилок. Часто саме підсвідомість дозволяє нам вчасно зупинитися на порозі нової помилки.

Згадуйте аналогічні ситуації і те, що було причиною їх виникнення і що допомагало вилікуватися.

) На цьому етапі людина повинна навчитися налаштовуватися на позитивне вирішення проблеми або на поступове позбавлення від проблеми. Завжди слід пам'ятати про те, що настрій має бути позитивним, інакше якщо «програмування» - негативне, людина сама собі нашкодить. Завжди потрібно щоб людина сама себе налаштовувала на краще. Допомогти у цьому можуть і родичі цієї людини, вони повинні вселяти їй, що вона зможе самостійно позбавитися від цієї прихильності до комп'ютерних ігор. Вони самі повинні в це вірити.

) Тепер залежній людині потрібно перекласти свою хворобу на позитивний досвід в аналогічній ситуації, тобто налаштовуватися на те, що хто-то вже зміг вилікуватися від цього захворювання, позбутися від комп'ютерної залежності, отже, і він зможе.

) На даному етапі слід ще раз перевірити, на саме чи дійсно проблема Інтернет-залежності спрямована на позитивний результат. Родичам і самій людині необхідно розуміти, що зцілення від цієї залежності саме не прийде, і починати треба зі своїх думок і самоконтролю. Рідні та близькі люди повинні спостерігати за поведінкою залежної людини, вже з його поведінки можна визначити, налаштований він на позбавлення від цієї залежності чи ні.

) Цю вправу необхідно проводити під контролем людини, не обтяженого комп'ютерної залежністю, який зможе адекватно оцінювати стан, поведінку і всі зміни в житті людини яка залежить від комп’ютера та комп’ютерних ігор. [13]

У даний час можна легко сказати про те, що комп'ютеризація професійної і побутової життя йде повним ходом, і, напевно, не залишилося жодної сфери діяльності, яка б не була охоплена комп'ютерною мережею. А оскільки всі люди по-різному реагують на вплив комп'ютера, то й способів нейтралізувати цей вплив безліч. Кожен сам обирає для себе той чи інший метод, але тим не менше вже виробилися загальні прийоми для вільного і повсякденного застосування. Знімати комп'ютерну втому і психологічну залежність можна за допомогою психологічних програм, які можна використовувати кожному, хто хоче бути незалежним від комп'ютерної мережі і вчасно звільнятися від зайвих психологічних стресів. Нескладні і дієві психологічні вправи можна виконувати в будь-який час, особливо дієво це буде після завершення роботи за комп'ютером і вечорами. Кожна програма, яка допомагає зняти психологічні навантаження після роботи з комп'ютером, включає в себе декілька порад і нескладних вправ, які, допоможуть зберегти психологічну рівновагу і здоров'я. [6]

Якщо якась робота передбачає довго тривалу зайнятість за комп'ютером і використання Інтернету, то краще всього відразу підсвідомо налаштуватися на те, що це все лише робота і що, як тільки вона буде виконана, все це можна забути. Знайдений у мережі Інтернету матеріал повинен бути зафіксований не у вашій пам'яті (не слід її захламляти), а в пам'яті комп'ютера. При потребі її можна знайти, можна побачити і знову закрити.

Для того, щоб дитина не відчував болючу прихильність до Інтернету, можна використовувати таку вправу «Інтернет-склад». Розкажіть їй про те, як виглядає захаращений склад, в який складається все, що тільки можна в певному порядку або в безладді. Разом з дитиною намалюйте словесну картинку про те, які речі там можуть зберігатися і як там можна щось потім знайти. При складних випадках залежності можна додати кілька фраз про те, який у цьому складі безлад і як там брудно. А в багнюці копатися не дуже-то приємно. [16]

Програма зниження комп'ютерної залежності призначена для тих, хто прагне до свободи від комп'ютерної залежності, хоче стати незалежним від Інтернету, а також бути просто щасливою людиною. Для початку потрібно поставити людині питання про те, що важливіше для неї: реальний світ або віртуальний. Людині потрібно подумати над відповіддю, тому що від цієї відповіді багато що залежить. Якщо їй важливий реальний світ, то чому тоді так багато часу витрачає на віртуальний? Потрібно, щоб людина спробуйте чесно відповісти на це питання, а якщо не виходить, то треба попросити зробити це за неї людину, якій вона довіряє. Нехай вона напише на папері все, що її приваблює у віртуальному світі і чого вона можете боятися в реальному світі. Потрібно прочитати ці відповіді і зробити свої зауваження, висловивши свою думку на підставі готових відповідей. Запропонуйте людині уявити себе в ролі комп'ютерного наркомана, чи сподобається їй цей образ? Якщо не сподобався, то запропонуйте їй зробити над собою зусилля, попросити допомоги у тих, кому вона довіряє. Можна запропонувати зробити і так: намалювати від руки страшну істоту, яка сидить за комп'ютером, і потім перекреслити весь малюнок яскравим червоним кольором. Запропонуйте повісити його на саме видне місце як застережний малюнок. Поряд запропонуйте повісити ще один аркуш паперу, на якому намальована нормальна людина, або свою улюблену фотографію. Потім запропонуйте уважно подивитися на обидва малюнка і визначити, який з них повинен бути прикладом для наслідування, а який - ні. Хороший малюнок або фотографію, запропонуйте подумки зарядити потоком потужної позитивної енергії, при цьому запропонуйте вголос говорити фрази «Я хочу бути таким», «Я зможу стати таким», і т. д. А на негативний приклад запропонуйте виплеснути всю негативну енергію, для того , щоб у майбутньому він сам відштовхував людину і вселяв недовіру й відразу. Підсвідомо людина сама буде себе контролювати, дивлячись на ці малюнки.

На думку багатьох професійних психологів, напрямок психокібернетики розроблено і призначене спеціально для людей, що цікавляться методами розкриття внутрішніх сил і пробудження ресурсів. Спеціально для них розроблено кілька комплексів вправ, застосування яких не тільки допоможе людям більш ефективно використовувати комп'ютер, а й пробудити в собі нескінченні сили свідомості і здібності власного мозку. [13]

Вселити людині самій собі думку про те, що комп'ютер - це всього лише якесь її продовження, за допомогою якого можна шукати і отримувати нову інформацію. Людина повинна намагайтеся постійно вселяти в себе, що комп'ютер - це простий металевий прилад, за допомогою якого можна розкривати свої таємні здібності і отримувати нові знання. Так людина утверджується в думці про те, що ця машина винайдена лише з метою вирішення складних завдань, які вона поки самостійно вирішити не може. Якщо не виходить, то можна спробувати по-іншому: потрібно, щоб людина уявила, що той комп'ютер, за яким вона працює, представляє собою її власний внутрішній психокомпьютер. Дисплей комп'ютера необхідно порівняти з уявним екраном свого психокомпьютера, оперативну пам'ять - з короткочасною своєю пам'яттю з приводу простих і повсякденних подій. Комп'ютерну пам'ять легко уявити як людську свідомість, на найтонших стінках якої записана величезна кількість найрізноманітнішої інформації. Курсор комп'ютерної мишки - це увага, яку людина спрямовує на різні цілі та об'єкти. Комп'ютерні програми працюють за аналогією з людським глибинними психологічними програмами, якими ми всі користуємося на підсвідомому рівні. Всі думки, які ми зазвичай прокручуємо у своєму мозку, виводяться на екран дисплея комп'ютера, і їх можна прочитати стороннім людям, тому можна представити весь комп'ютер у вигляді нашого мозку і всі його функції - нашими діями. [6]

Людський мозок має практично ті ж функції, що й звичайний комп'ютер, проте чомусь користуватися комп'ютером вміють багато, а власними природними здібностями - ні. Головне завдання людини - це навчитися за допомогою комп'ютера використовувати свої здібності, а не чужі. Саме для цього створили комп'ютер. Можна спробувати разом зі своїми родичами або друзями програти таку гру: створити подумки кожен свою картинку і озвучити словами весь процес її малювання. Комп'ютер видасть алгоритм таких дій, а у вас вийде? Потрібно потренувати свою пам'ять і логічне мислення без допомоги комп'ютера (наприклад, у вільну хвилину людина може спробувати скласти кілька кроків, які необхідні для того, щоб зайти в магазин). А потім запитати себе про те, які дії їй треба зробити для цього. Поступово такі тренування увійдуть до звички, і прагнення все розрахувати на комп'ютері буде зменшуватися. [15]

У випадку, коли людині важко або вона не може обрати свій шлях позбавлення від комп’ютерної залежності, вона може звернутися по допомогу до тих, кому довіряє, або самі родичі і друзі можуть запропонувати їй свою допомогу. Людині потрібно уявити, що вона керує своїм внутрішнім комп'ютером і натискає на кнопку мишки, включаючи програми самонавідного пристрою, який з численних образів на уявному екрані безпомилково точно вибирає правильний напрямок. Людині треба натиснути на цю уявну кнопку стільки разів, скільки потрібно для того, щоб на екрані виник єдино точний й прийнятний для вас спосіб і вихід з проблемної ситуації. Подумки закріпити образ цієї програми, самонавідної на успіх. Потім людина може уявити собі образ своєї проблемної ситуації і себе в ній, завантажену негативними емоціями, важкими й непотрібними психологічними станами. Вона можне уявити себе як людину, на плечах якої висить безліч мішків з різними проблемами, ці мішки дуже важкі і тиснуть їй на плечі, вона відчуває цю фізичну і моральну вагу. Людині потрібно уявити, що цей негативний образ займає рівно половину уявного екрану. На іншій половині необхідно намалювати позитивний образ самого себе, що діє у правильному, потрібному їй напрямку. Для того щоб подолати ці перешкоди, які заважають їй діяти в реальній ситуації, треба привчити свій мозок до інших образів і програм. Далі людина натискає на кнопку своєї уявної мишки і замінює негативне зображення на позитивне. Якомога яскравіше уявляє, що позитивний образ збільшується і починає займати весь екран. Потім клацає мишкою ще раз і вмикає особливу програму, яка змушує цей позитивний образ випромінювати пучок спрямованої енергії на неї, заряджаючи її емоціями впевненості. [13]

Тепер людині потрібно уявити екран монітора свого внутрішнього комп'ютера в точності такий же, як і монітор звичайного комп'ютера. На цьому моніторі вона бачить такі ж стандартні папки з програмами, але ці програми вона встановлює самостійно. Наприклад, програми «Релаксація», «Активізація», «Натхнення», «Успіх», «Перемога над перешкодами», «Чарівність», «Здоров'я» та інші. На кожній з них зображені вона в цьому ідеальному стані і в благотворній обстановці . Подумки людина створює ці програми, малюючи в своїй уяві все, що позитивно на неї впливає, насичуючи їх яскравими образами і придумуючи фон, на якому розгортаються її дії. А далі людині може уявити, що вона клацанням миші запускає ці програми і починає споглядати послідовно виникають образи.

Робота з програмами йде поетапно:

• нагляд за прокрученням послідовністю образів свого ідеального психологічного стану і поведінки;

• встановлення більш глибокої психоемоційного і енергетичного зв'язку між собою - глядачем і собою - актором;

• перевтілення в будь-який з цих образів, в результаті якого вона залишає позицію глядача, стає актором і перевтілюється в який-небудь з образів, проживаючи всі намічені дії;

• вбирання енергії та психологічних ресурсів цього образу або стану з образу актора в образ глядача.

Потім вона завершує програму, в якій ввібрала всі накопичені під час уявної подорожі ресурси і повертається в реальність. Згодом вона може створювати сама будь-які програми. [6]

За принципом звичної всім мережі Інтернет можна створити власну програму, але вже на своєму підсвідомому рівні (наприклад, пошук необхідної інформації). Треба налаштуватися на уявлення, що ви черпаєте знання, мудрість і силу (енергію) з цього невичерпного психічного поля Всесвіту. Включайте цю програму частіше в ситуаціях, коли ви щось не знаєте, і через якийсь час у вас з'явиться відчуття, що ви знаєте і розумієте світ набагато краще.

Завжди треба пам'ятати про те, що яким би досконалим не був комп'ютер, дуже важливо, хто ним управляє. На даному етапі позбавлення від комп'ютерної залежності задача людини повинна полягати в тому, щоб працювати вже не з образом комп'ютера, а з собою, вживаючись в образ іншої людини, що володіє геніальним розумом і бездоганною свідомістю.

Спочатку необхідно вибрати кілька людей, які відомі своїм розумом, знаннями або видатними здібностями, і знання яких людина хоче наслідувати. Після цього людині треба спробувати виконати наступну операцію: у думках уявити, що це та людина, яку людина хоче наслідувати, вона дивиться на світ її очима, думає як вона. Також вона уявляє, наскільки змінюється її самовідчуття і наскільки могутнім стає її інтелект. Вона побачить, наскільки разюче змінилося її самовідчуття та стан розуму/[16]

Згідно Р. Ассаджіолі особистість складається з:

• нижчого несвідомого. Це примітивна частина особистості, заснована на інстинктах, пробудженням, комплексах, снах, фантазіях;

• середнього несвідомого (підсвідомого): навичок, засвоєння досвіду, плодів розуму;

• вищої несвідомого (супер без свідомого): натхнення, творчості, героїзму, альтруїзму, тобто вищих почуттів;

• полів свідомості (усвідомлювали частиною особистості): відчуттів, думок, бажань;

• свідомого «я»: центру свідомості людини (неусвідомлюваний частини особистості), його, вище «я», істинної сутності людини.

Субособистостей - це на пів автономні частини особистості, які утворюються навколо потреб, що використовують тіло, емоції, думки людини. Людина може стати сукупністю цих субособистостей. Завдання псіхосінтеза - формування і перебудова особистості навколо дійсного «я».

Саме формування повинно бути первиною ланкою в позбавленні від комп'ютерної залежності. Потім необхідно перебудувати звичні уже людині думки. [13]

Етапи психосинтеза:

• вибір нової особистості, до якої ми прагнемо - I етап;

• використання всіх наявних у розпорядженні енергій і можливостей - II етап;

• створення гармонійної цілісної особистості - III етап.

Псіхосінтез можна порівняти з нотами, при об'єднанні яких створюється музика. Від того, як поєднуються ноти, залежить загальне звучання пісні, тому правильне сполучення даного псіхосінтеза повинне підбиратися під наглядом фахівця, але для уточнення загальної картини стану можна використовувати цю вправу.

Вправу «Коло субособистостей» можна виконувати у вільний час разом з родичами, а також в якості дитячої гри. Вона допомагає виявити приховані бажання людини, його таємні мрії, сформувати точні образи і скласти план дії по її виконанню. [6]

Першим кроком буде усне висловлювання своїх цілей і потім фіксування їх на аркуші паперу. [2]

) Людині необхідно перелічити свої самі сміливі бажання, які можуть бути у неї на даний момент часу, їх потрібно запишіть їх на папері по порядку.

) Після того, як записані всі мрії, разом з помічником потрібно уважно перечитайте весь список.

) В процесі читання цього списку людині необхідно зосередитися на своїх внутрішніх відчуттях, що вона відчуває, коли вголос промовляли своїх заповітні бажання. А потім запам'ятайте ці переживання і відчуття.

) Скласти список основних бажань (10 - 20 бажань).

) З цих бажань їй треба вибрати 5 - 6 найзаповітніших.

) З цих 5 - 6 бажань виберати дуже важливі бажання.

) Потім на великому аркуші паперу намалювати коло діаметром 20 см, всередині нього - коло менше (це кільце - вище «я» людини), в цьому кільці розмістіть ті 5 - 6 субособистостей, які є виразниками бажань.

) Кольоровими олівцями або фломастерами людині потрібно намалювати символи, які відповідають і відображають власні бажання.

) Дайте кожній субособистостей (5 - 6 бажанням в малих колах) назва, ім'я (наприклад, «Критик», «саботажників», «Любов», «Вічність» і т. д.).

) Далі людині треба розфарбувати своє «Я» різними кольорами залежно від того, в якому колір вона бачите свої бажання. Вправу можна повторювати кілька разів, міняючи назви субособистостей.

Вправу «Слідами субособистостей» бажано (з дітьми - навіть обов'язково) виконувати в присутності людини, що досить добре знає людину яка підвернена комп'ютерній залежності. [13]

Стоячи в середині кімнати, людина повинна зобразити будь-яку зі своїх субособистостей з попереднього вправи і відповісти на питання, які буде ставити йому його помічник. Ці питання треба записувати в тому порядку, в якому вони ставилися. Питання можуть бути дуже різні, але вони повинні стосуватися тих сфер життя, в яких людина відчуває проблеми. Наприклад: «в яких життєвих ситуаціях з'являється ця субособистість?», «Як часто?», «Які обставини провокують появу цієї субособистостей?», «Чи допомагає субособистість діяти в будь-якій ситуації?», «Перешкоджає чи вона в чому-небудь?». Після того як всі питання і відповіді записані, можна зробити висновки по кожному пункту. Відповідно до поставлених цілей ті відповіді, які не можуть бути визнані правильними, необхідно детально вивчити і змінити тип даної субособистостей.

В кожній людині завжди «живе» критик, який в певні моменти життя перешкоджає через підсвідомість людини дії. Для того щоб виконувати цю вправу, необхідно знайти в собі свого критика, свій внутрішній голос. Закрийте очі і запитайте себе, чи є у вас внутрішній критик, потім дайте йому ім'я (прокурор, слідчий, великий Бєлінський), проаналізуйте, яким тоном він з вами розмовляє, чого вимагає від вас. Тепер станьте самі критиком, поясніть своєї особистості, як вона має потребу в критиці, що без критики на особистості буде панувати безлад, обговоріть з критиком, як зберегти особистість, використовуючи її цінні якості, зменшити негативні. Можна проводити подібні діалоги у вільний від основної роботи час. [16]

Використовуючи вправу «Храм тиші» [6], можна визначити своє ставлення до зовнішнього світу. Воно аж ніяк не складне. Треба взяти аркуш паперу, олівець або ручку і знайти тихе, відокремлене місце, де людині ніхто не зможе перешкодити. Ця вправа чимось нагадує заняття йогою: потрібно знайти собі зручне положення, розслабтеся і закрийте очі. У такому положенні дуже зручно думати і слухати свій внутрішній голос. Людина може уявити собі яскраву картину: вона знаходиться на гарній галявині біля підніжжя гори, до вершини якої їй необхідно піднятися по вузькій, звивистій стежці. Людині треба уявить собі, як вона піднімаєтеся по цій стежці на вершину гори і як з кожним кроком вона стає легше дихати.

Коли «підніметься» на вершину гори, то відразу відчуєте кожною клітинкою чисте гірське повітря і тишу. Саме ця тиша повинна стати основним фоном подальшої роботи із своєю підсвідомістю.

Якщо людині складно розмовляти одному (взагалі-то бесіди з самим собою даються не кожному), то вона може придумати собі співрозмовника, наприклад людину, який їй симпатичний. Можна уявити як співрозмовника близького друга, родича або просто незнайомця, який зовні вселяє довіру. «Мовчазний» розмова з цією людиною повинна будуватися на принципі «питання-відповідь», тобто людина сама від особи співрозмовника задає собі питання, яке її хвилює, і сама ж відповідає на нього. Така вправа допомагає зрозуміти свої проблеми, не використовуючи допомогу сторонніх людей, родичів, тому що можна задавати самому собі ті питання, які людина боїться почути від інших і на які чесно відповісти їм навряд чи зможете. Задаючи собі самі делікатні питання, людина, що знаходиться в комп'ютерної залежності, може відповідати хоча б самому собі чесно. Влаштовуючи собі такі прогулянки в «храм тиші», де можна поговорити і знайти відповіді майже на будь-які питання, людина відволікається від причини своєї хворобливої залежності.

Вправа «Що є "я" ? » використовується для того, щоб допомогти людині знайти своє «я», підвищити рівень своєї самооцінки. Дана вправа складається з декількох кроків. [15]

) Перший крок полягає в пошуку усамітненого місця для занять. Для виконання цієї вправи необхідно взяти кілька аркушів паперу, олівець або ручку. На першому аркуші написати заголовок «Що є "я" ?». На поставлене питання необхідно дати розгорнуту відповідь у письмовому вигляді на цьому ж листі. З огляду на той факт, що людина, схильний до комп'ютерної залежності, не завжди може дати відвертий і чесний відповідь навіть на аркуші паперу, людину можуть контролювати родичі або близькі друзі, але тільки з його згоди. При цьому вони можуть задавати додаткові або навідні запитання так, щоб людина не відволікався від основної теми.

) Після того як на перше питання відповідь отримана, можна перейти до другого етапу, який ґрунтується на зверненні до своєї підсвідомості. Для цього людині необхідно розслабитися, закрити очі, постаратися абстрагуватися від сторонніх думок. Подумки поставте собі це ж запитання і відпустіть свою свідомість, щоб вона могла видати людині всі можливі варіанти картинок, які знаходяться у її підсвідомості, і дуже ймовірно, що про них вона й не здогадувалась. Людині потрібно й не намагатися думати, просто спостерігати за роботою свого мозку і запам'ятовуйте всі картинки. Після того як всі картинки переглянуті, вона може повернутися до своїх записів і записати всі відповіді, що запам'ятали. Після кожного окремого опису картинки, людині обов'язково необхідно записати свої відчуття, які потім вона можна порівняти. Якщо сама людина не може порівняти, то можна зробити по-іншому: людина просто записує всі асоціації щодо даної теми, а хто-небудь із родичів потім допомагає їй порівняти її відчуття від кожної картини.

) Третій крок цієї вправи - це закріплення позитивних емоцій і тих відчуттів, які підвищують самооцінку людини, що знаходиться в залежності від комп'ютерних ігор або Інтернету. Необхідно виділити окремі емоційні картинки з позитивними емоціями і постійно їх згадувати, детально розглядати і вивчати, для того щоб підсвідомо налаштовувати себе на все позитивне. Родичам і решті зацікавленим людям можна порадити нагадувати про те, що хорошого може придбати людина, поборів у собі комп'ютерну залежність.

Вправу «Психосинтетична автобіографія» необхідно для того, щоб виявити значимі зміни в житті і поведінці людини, яка схильний до комп'ютерної залежності. Хто-небудь із родичів або друзів цієї людини повинен допомогти цій людині скласти свою автобіографію. Або ж вона сама може скласти автобіографію, в якій вона повинна відобразити всі важливі моменти свого життя починаючи з того часу, як пам'ятає себе. Після того як автобіографія написана, людина за допомогою родичів чи близьких друзів може простежити всі зміни у своїй поведінці, у ставленні до життя, людей і самій собі.

Після того як уся автобіографія буде вивчена, можна зробити загальні висновки: що позитивного і негативного одержала людина разом з комп'ютерною залежністю, як збільшити позитивний ефект і зменшити негативний вплив цієї залежності. Для посилення ефекту від цієї вправи можна на чистому аркуші паперу, поділеному на дві рівні частини, записувати позитивні і негативні зміни в кожному конкретному проміжку часу.

Вправу «Перетворення проблеми в ціль» можна використати для того, щоб людина позбулася від комп'ютерної залежності за допомогою самої комп'ютерної залежності. [2, 43]

) Першим кроком буде складання списку проблем, які з'являються або вже з'явилися в результаті дії цієї залежності.

) Потім необхідно описати кожну проблему так, щоб іншим ця проблема також здавалася проблемою.

) Для кожної проблеми необхідно сформулювати шлях її ліквідації, тобто поставити конкретну мету. Після цього проблему слід розглядати вже не як проблему, яка негативно впливає на людину, а як конкретну мету, яку можна досягти, доклавши деяких зусиль.

Таким чином, будь-яка проблема може стати простою метою, яка вже не приносить шкоди, а іноді навіть застосовується при усуненні від комп'ютерної залежності.

Вправу «Вивчення свого страху» можна застосовувати у випадках, коли людина відчуває певний страх або дискомфорт при відсутності поряд комп'ютера. Цій людині можна запропонувати намалювати свої страх і відчуття на аркуші паперу. Вголос проговорити всі свої відчуття з цього малюнку, описуючи словами кожен момент і кожен предмет. Наприклад, дуже ефективно буде застосування цієї вправи у разі, якщо любителі комп'ютерного світу будуть виконувати його разом. Колективна робота в даному випадку тільки вітається. Всі приймаючі участь можуть поділитися на дві групи: «пацієнти» і «терапевти». Першій групі пропонується озвучити свої страхи і негативні емоції, намальовані на аркуші паперу, а другій групі - зробити відповідні висновки. Потім обом групам бажано помінятися ролями і повторити вправу. Весь сенс цих дій полягає в тому, щоб навчити людей, що знаходяться в комп'ютерній залежності, знаходити конкретні страхи у своєму житті і розуміти їх сутність. А знаючи сутність свого страху, людина може при бажанні позбутися від нього. [13]

Певну проблему в сучасному суспільстві становить прихильність дітей та підлітків до комп'ютерних ігор. Для того щоб знизити ступінь цієї прихильності, батьки або дорослі родичі можуть використовувати деякі вправи. Можливо, ці вправи повністю не знімуть залежність, але допоможуть трохи відволікти дитину від монітора комп'ютера і зайняти її більш корисними для молодого організму справами, наприклад фізичною культурою. Регламентувати роботу дитини за комп'ютером батьки (дорослі родичі) можуть, самостійно встановлюючи час відпочинку та комп'ютерних ігор. Крім того, необхідно показувати своїм прикладом, що і як треба робити (наприклад, якщо час, відведений для комп'ютерних ігор, закінчилося, це не означає, що дитину треба відправити гуляти або робити уроки, а самому сідати за ті ж ігри). Треба йти з ним гуляти або ж разом з ним робити уроки або зайнятися домашніми справами. Можна спробувати метод батога і пряника, що, втім, і так повсюдно застосовується в кожній сім'ї, різниця полягає в тому, що не кожен батько вміє правильно застосовувати цю методику. В ідеальному варіанті батьки та дорослі родичі повинні стати більше другом дитині, ніж суворим вихователем, який тільки й знає, що карати за все підряд. Правил роботи за комп'ютером треба вчити дітей з перших днів, ясно і чітко (без зайвого жаху) пояснювати їм всі негативні й позитивні сторони впливу комп'ютерів на людину. [6]

У процесі того, як розвивається дитина і як він реагує на комп'ютерні ігри, можна судити з його ставлення до навколишнього середовища і загальному поведінки. Батькам необхідно приймати дієву участь: разом з дитиною вивчати новинки на «комп'ютерному» ринку, разом робити покупки і разом вчити нові програми. Тоді спільність інтересів зблизить не тільки на час вимушеного проведення часу, але і дасть додаткові можливості зрозуміти, чим хоче займатися дитина.

## 

## 3.2 Розробка методичних рекомендацій щодо запобігання виникнення комп'ютерної залежності

Коли людина вже стала залежною від комп’ютера, родичі стикаються з певними проблемами. І коли вони кажуть про це людині яка стала залежною вона може не погоджуватися з ними, бо для неї така поведінка вже сала нормою. Навіть якщо вона розуміє, що люди якій кажуть про її проблеми праві, то вона може не погоджуватись з ними сперечатися, можуть виникати конфлікти. Тому що людині неприємно усвідомлювати свої помилки і тим паче вона може бути і не зацікавлена нічого особливо змінювати у своєму житті.[46]

Для того щоб такого не сталося потрібно знати які проблеми виникають при формуванні комп'ютерної залежності. Щоб завчасно можна було їх попередити. Для цього ми виділи з якими саме проблемами стикаються родичі, вчителі та близькі люди коли дитина стає на шлях комп'ютерної залежності - Небажання вирішувати життєві труднощі - дитини у відстороненні від повсякденних турбот та проблем, будь то проблеми в школі, з однолітками, в сім'ї або з вчителями. Будь-які переживання і неприємності сприймаються як безвихідні або катастрофічні.

- Незадоволення собою, тому що щось не виходить. Дитині хочеться грати, бути у віртуальному світі, а їй перешкоджають або забороняють це робити, вимагаючи від неї дій у реальному світі (зробити уроки тощо).

- Недисциплінованість. - дитина може запізнюватися до коли або пропускати їх мотивуючи це, тим що школа нікуди не дінеться, а гру вона може програти. Так само по відношенню до виконання будь яких справ вчасно.

- Невміння контролювати свої емоції: захоплення комп'ютерними іграми приводить до зайвої тривожності, дратівливості, підвищення рівня агресії, які дитина виплескую на інших людей.

- Надання переваги віртуальному світу. Комп'ютерна реальність дозволяє дітям здійснити легко свої мрії, не роблячи для їх досягнення особливих зусиль.

- Відсутнє розрізнення добра і зла. У світі ілюзій - віртуальному світі дитина відчуває себе всесильною. Гра дозволяє дитині робити будь що, навіть якщо це щось погане - і вона може залишитись не покараною, за що у реальному світі могла понести покарання.

- Відсутність розуміння як досягти своєї мрії та якими методами. [13]

Для вирішенні вище перерахованих проблем ми повинні орієнтуватись на досягнення наступних результатів:

- Постановка цілей та їх реалізація. Діти повинні вміти ставити та досягати цілей. Також вони повинні знати, що може досягти один, може досягти кожен. Але у кожний витрачає на досягнення цього різну кількість часу.

- Бажання вирішувати всі життєві труднощі, а не втикати від них. Включення азарту, яку проблему я ще можу вирішив і зробити своє життя ще кращим. І робити це на шляху досягнення певних цілей.

- Адекватна самооцінка. Тобто щоб не сталося відноситися до себе з повагою. Навіть у будь яких неприємних ситуаціях які можуть траплятися досить часто.

- Дисципліна та самодисципліна.

- Самоконтроль - контроль своєї поведінки, емоцій та своїх дій.

- Отримання позитивних емоцій - радості, щастя, отримання задоволення від життя в цілому, а не від комп’ютерних ігор.[15]

Потрібно відмітити що кожна людина хоче бути щасливою, для досягнення щастя необхідно виконати безліч умов. Перша умова це - необхідні правильні знання (куди йти, як, що и чому відбувається), знання які дозволяють людині позбавлятися від страждань і йти до вершин. Друга умова - це здатність людини ставити та досягати цілі. Це основний інструмент, щоб людина могла отримати що не будь у житті. Спочатку - постановка цілей, далі послідовність дій. Не можна зразу опинитися на вершині, потрібно пройти логічні етапи. В більшості випадків що виходить? Людина народилася, батько, мати, вулиця, школа його запрограмували, і він кудись рухається. Коли людина виростає, в багатьох випадках на питання: «Які цілі твого життя?» - він ображається. Більшість людей цілей не має.

Початковий етап розвитку людини - це формування: відсутня мета, самооцінки нема, батьки - це великі боги, дитина спостерігає та вбирає, те як вони себе ведуть, їх емоційні реакції. Якщо все проходить благополучно, то вона починає розуміти, як влаштований світ, чим відрізняються люди, ради чого вони взагалі живуть. У дитини з’являються питання: «За ради чого я живу? Чим я відрізняюсь від інших людей? За ради чого потрібно жити? Хто я такий?» Це етап самопізнання. Він завершується, тоді коли людина відповідає для себе - заради чого вона живе, який сенс її життя, яка в неї мета.

Далі наступає етап самореалізації частина людей застрягає на першому етапі, у них питання: «Хто я? За ради чого живу» не з'являється взагалі. Тому що картинка (як влаштований світ, чим відрізняються люди, які можливості у цьому світі, які існують соціальні рівні) у людини не вистроєна.

Знайти своє місце він не може - розуміння цілого немає. Як-то застряє на другому етапі - помучився, помучився: «Ну так добре, буду жити як усі». У багатьох випадках більшість цілей ставить соціум: «Добре вчись, закінчив вуз, іди працюй, одружись». А що далі.

Постановка і досягнення мети - це спосіб руху вгору. Спосіб робити себе розумнішим, кращим та щасливішим. Про що говорять цілі? Що людина хоча б трохи зрозуміла себе, зрозуміла, чого хоче її Душа, що у неї виходить у житті, зрозуміла для чого живуть люди.

Наявність цілей визначає - чи є сенс у житті людини. Це одне з перших питань, дозволяють зрозуміти, що це за людина, чого вона хоче. Якщо вона сама не знає, чого хоче, важко їй допомогти, вона нещаслива. Якщо людина хоче щось дріб'язкове в житті - це дріб'язкова людина, дрібна. Якщо у людини є прагнення до яких - не будь великих цілей, піднесених, якщо у неї є що не будь за душою - цікава людина. Один із перших показників: чи зможе людина розібратися, що вона хоче для себе, для інших, від інших - чи є цілі? Чи є сенс у житті цієї людини? Цілей нема - нема сенсу у своєму житті він не знайшов. Можливо й не шукає.

Коли людина ставить перед собою цілі, вона отримує прекрасну можливість перестати жити нудно и почати жити дуже цікаво. У більшості випадків людина отримує якусь освіту, і розпочинається монотонне життя: на роботі все знайомо, щось виходить, щось не виходить, лається за звичкою долає нудьга. И все починає набридати. Щоб нудьга пішла потрібно побачити нові горизонти. Щоб піднятися над звичною рутиною, потрібні знання і здібності - зробиш такий то крок, зробиш такі то дії, отримаєш ось це (змінилась робота, помінялись взаємостосунки з людьми, з’явились здібності, пішли хвороби).

Поставивши цілі, людина має можливість звільнитись від нудьги та перетворити життя на захоплюючу гру. Власне, що і потрібно зробити, щоб не засиджуватися на одному місці, а рухатися все далі і далі.

У кожного із людей є два можливих вибори у їхньому житті. Перший вибір, який ми можемо зробити - це бути менше, ніж ми могли б бути. Менше одержувати. Менше мати. менше мати. Менше мати і менше думати. Менше робити спроби і менше дисциплінувати себе. Це той вибір який веде до порожньої життя. Цей вибір, одного разу зроблений, веде до похмурих передчуттів, а не до чудесним очікуванням.

А в чому ж полягає вибір? Робити це все! Стати тим, ким ми можемо стати. Читати кожну книгу яку ми можемо прочитати. Давати і ділитися якомога більшою. Намагатися, створювати, удосконалюватися настільки, на скільки ми можемо. У кожного з нас є вибір.

Робити чи не робити. Бути чи не бути. Бути всім, бути менше або бути зовсім нічим.

Як і для дерево, для нас буде кращим випробування рости вгору і в ширину, використовуючи всі наші можливості. Чому б не робити все, що ми можемо, в кожен момент часу, коли можемо, робити найкращим способом, робити якомога довше?

Створити стільки скільки дозволяє нам талант, можливість, бажання - ось що повинно стати нашою життєвою метою. Почати робити менше, ніж ми можемо зробити, означає зазнати поразки в цій справі.

Результати являються кращим показником прогресу людини. Не розмова. Не пояснення. Не виправдання. Результати! І якщо наші результати менше, ніж це передбачає наш потенціал, то нам треба намагатися сьогодні стати більшим, ніж ми були вчора. Саме великі нагороди завжди достаються тим, хто привносить великі цінності в себе і в навколишній світ, як результат того, ким вони стали.

Розглянемо як правильно ставити цілі та здійснювати заплановане.

Щоб чого не будь досягти в цьому житті, не важливо, у якій сфері мало просто поставити мету. Для досягнення мети над нею потрібно багато працювати. А це має на увазі докладання зусиль, виконання обов’язків та самодисципліну. Але в той же час, побачити мета - означає на половину її досягти. Нижче будуть наведено декілька порад, які дозволяють людині більш успішно оволодіти ставити цілі, а головне, завжди досягати наміченого. Бо це - залог професійного и особистого успіху. Потрібно відмітити наступне якщо людина поставила собі мету, можна бути впевненим: у неї є все для її досягнення. «Бажання нам даються разом з можливостями для їх реалізації»

Правило перше: Мета повинна бути сформульована в стверджувальній формі.

Наприклад:

Невірно: «Я не хочу, щоб подібний випадок ще колись трапився зі мною».

Вірно: «Я хочу щоб у майбутньому усе налагодилось».

Правило друге: Велика мета повинна бути роздроблена на більш мілкі під цілі, тоді мета буде виглядати більш реалістичною, и буде вимальовуватись певний план дій.

Правило трете: необхідно повністю брати відповідальність за досягнення мети на себе і бути активним. Важливо завжди пам’ятати, що коли ситуація повністю знаходиться пі вашим контролем ви дієте з максимальною ефективністю. Переконайтеся, що ви контролюєте ситуацію, що можливість досягнення мети залежить від вас, а не від кого-небудь ще.

Правило четверте: дуже корисним і ефективним виявляється представити в письмовому вигляді заздалегідь чітко сформульовані цілі (а також під цілі). Правило п’яте: необхідно враховувати можливі перешкоджає на шляху до мети. Не варто випускати з уваги те, що вас може чекати поразки, ви не досягнете мети, щось вам завадить. Всі можливі перепони необхідно прорахувати і підготуватися до них попередньо. У будь-якому випадку негативний досвід - це теж досвід, і на помилки (як своїх, так і чужих) треба вчитися. І хто не пробує той нічого не досягає.

Правило шосте: Ви повинні визначити критерії досягнення успіху, що у ваших очах буде свідченням досягнення наміченої мети. Використовуйте всі наявну у вас сенсорну інформацію від ваших органів чуття (зір, слух, дотик, нюх, смак). Ваші відчуття і емоції також можуть служити доказом досягнутого успіху. Це зробить вашу мету ще більш відчутної, реалістичною, а значить привабливою.

Правило сьоме: Повірте в успішний результат задуманого вами справи і ведіть себе так, «як якби» успіх вам гарантований. Ви і душею і тілом повинні бути настоєм на сприятливий результат. Ви вже виконали всі шість попередніх кроків:

- сформулювали мету в ствердній формі;

- розбили її на більш дрібні під цілі (або способи здійснення задуманого);

- перевірили, що досягнення мети повністю залежить від Вас і, взяли на себе відповідальність за її реалізацію;

- представили вашу мету в письмовому вигляді;

- передбачили всі перешкоди і заготовили заздалегідь способи їх подолання;

- чітко уявили собі критерії вашого успіху. [22]

Тим самим ви запрограмована свій мозок на те, що б, врешті-решт, досягти мети.

Можете відповісти собі на кілька питань:

- Яка ваша головна стратегічна мета?

- Як ви її собі уявляєте? У яких образах, словах і звуках, відчуттях і діях?

- І чому мета відрізняється від мрії?

- Чому для вас важлива ця мета?

Ніхто крім вас не зможе відповісти на ці питання. Але відповідая на них людина зможе правильно поставити і сформулювати такі відповіді, які дозволять їй побудувати точні програми і плани досягнення своїх цілей.

І знайти спокійну впевненість і силу для їх досягнення.

- Що ви будете робити, що б прийти до своєї мети?

- Що буде відбуватися в процесі досягнення?

- Які труднощі можуть зустрітися вам на цьому шляху? Як би ви хотіли на них реагувати?

Розглянемо що таке самооцінка та впевненість у собі.

Впевнений в собі людина:

- Висловлює бажання і прохання прямо і від першої особи; його легко зрозуміти

- Позитивно оцінює свої можливості, ставить перед собою важкі цілі і досягає успіху

- Визнає свої заслуги і досягнення

- Серйозно відноситься до своїх та чужих словами і бажанням - шукає шляхи для загального задоволення, з огляду на свої і чужі потреби.

- Позитивно оцінює свої можливості, а, отже, може ставити перед собою важкі цілі і досягати успіху.

- Розглядає досягнуту мету, як успіх і досягнення. Якщо досягти бажаного немає можливості, він ставить більш реалістичні цілі і витягує урок і користь з виконаної роботи. Таке ставлення до успіху дає сили для подальших дій з постановки нових цілей і досягненню успіху. Хто хоче досягти мети-шукає засоби, хто не хоче - причину!

- Всі дії здійснює в міру потреби, не відкладаючи на "потім".

- Серйозно відноситься до своїх слів і дій. І так само серйозно ставиться до слів і дій інших людей. Вислухавши співрозмовника, він знаходить способи задоволення його потреб, і потреб тих, з ким спілкується.

- Впевненість у собі можна описати як позитивне відчуття себе і віру в свої можливості.

Щоб стати впевненим у собі потрібно мати адекватну самооцінку.

Адекватна самооцінка - це збіг очікувань щодо своїх можливостей і реальних можливостей. Формування адекватної самооцінки неможливо без дії та аналізу результатів цих дій. [53] Людина, що володіє адекватною самооцінкою відчуває себе гарним і як наслідок - вірить у свою успішність. Вона ставить багато цілей і вибирає адекватні засоби для їх досягнення. Відповідальність її не лякає, а віра в успіх дозволяє не звертати уваги на тимчасові невдачі і помилки.

Самооцінку можна розділити на дві складові:

- самовідчуття, образ себе

- самоаналіз себе і своїх можливостей

- Неадекватна самооцінка (завищена, або занижена) заважає у спілкуванні, перешкоджає самореалізації.

Завищена самооцінка ("манія величі") - це переоцінка себе і своїх можливостей, самоствердження за рахунок чужих досягнень. Людина із завищеною самооцінкою завжди вважає, що він має рацію і що навколишні повинні йому підкоряться. При заниженої самооцінки ("комплекс неповноцінності") людина не вірить у власний успіх, не вживає заходів, щоб досягти мети. При заниженої самооцінки з'являється маніпуляція: "Я не можу впоратися - допоможіть мені!" [44]

Завищена самооцінка так само шкідлива, як і занижена. При завищеній самооцінці формуються високі вимоги до себе, ставляться нереалістичні цілі, при недосягненні яких людина захворює.

Людина із заниженою самооцінкою відчуває себе поганим і недостойним успіху. Відсутність віри в себе на заваді досягненню цілей, роблячи їх скромними, але більш досяжними. Відповідальність викликає сильну тривогу. Непевність приводить до меншої продуктивності, а позитивні події приносять менше радості. Занижена самооцінка не дозволяє людині повністю використовувати свою енергію, яка виливається в підвищену тривожність і різні залежності.

Адекватна самооцінка - перший крок на шляху впевненості в собі, на шляху до успіху. [47]

Розглянемо що таке самодисципліна та дисципліна.

Одного разу у Серафима Саровського запитали: "Чого не вистачає сучасним подвижникам для того, щоб вони стали святими?" Він відповів так: "Тільки одного - рішучості".

Але це відноситься не тільки до святості, але й до всіх людських починань в житті. Люди завжди намагаються залишити собі трохи місця для кроку назад.

Хочеться бути здоровими, сильними, успішними, ми ставимо мету, малюємо плани, але часто піддаємося миттєвим бажанням, які абсолютно не відповідають обраному нами шляху. Чому?

Всі ми розуміємо, що корисно, що шкідливо, що веде до здоров'я і енергійності, а що до занепаду і невдачі, питання тільки в тому, на що ми готові, щоб слідувати наміченим курсом . Розглянемо одне з найважливіших понять будь-якої системи особистісного зростання або оздоровлення - самодисципліну.

Самодисципліна - це дисципліна власної поведінки, повний самоконтроль над ним. Що означає самоконтроль? Він може бути присутнім тільки при чіткому баченні кінцевої точки шляху. Скажімо, людина пристрасно бажаєте досягти чогось, ставите мету, плануєте передбачаєте дії, які, як людина вважає, приведуть її до бажаного результату, і ось тут включається самодисципліна. Для того щоб досягти своєї мети, людина повинна робити те, що вона запланували, навіть якщо в даний момент їй хочеться зворотного. [44]

Американський фахівець особистісного зростання Стів Павлина говорить, що самодисципліна - це здатність робити ті самі , заплановані людиною дій, не залежно від емоційного стану. Розглянемо більш детально його систему розвитку в цьому напрямку. Він вважає, що самодисципліну можна накачати подібно м'язі, застосовуючи ті ж принципи, що і в силовому тренінгу. Скажімо, починати краще з малих навантажень, поступово і постійно їх нарощуючи.

Самодисципліна по Стіву Павлині тримається на п'яти стовпах: сприйнятті, силі волі, тяжкій праці, старанності і завзятості .

Сприйняття під собою тверезу самооцінку свого справжнього рівня розвитку. Якщо, знову ж таки, проводити паралель із силовим тренуванням, то ви повинні будете деякий час, можливо довгий, працювати з невеликими вагами, розуміючи, що ваш організм ще слабкий і нетренований. Виявляючи непотрібне геройство, ви швидше за все повинні кинути заняття максимум через тиждень тренувань.

Сила волі, у відповідності з розумінням Стіва, не може діяти довгостроково, її функція задати напрямок, створити умови для бажаного способу життя. Наприклад, ви вирішили скинути зайву вагу. Людина зусиллям волі приймаєте тверде рішення, плануєте потрібні дії. Далі купуєте в магазині тільки ту їжу, яка не буде перешкоджати їй у досягненні мети, записуєтесь в спортзал, готуєте дієтичні страви на тиждень вперед і домовляєтеся з приятелем про ранкові пробіжки. Все! Це справа одного дня, далі їй залишається тільки котити по створеній нею колії, незначно коректуючи зусиллям волі відхилення від заданого курсу.

Важка праця полягає в тому, що ви не будете шукати легких шляхів. Припустимо, у людина є деякі проблеми зі спиртним, вона вважає, що ситуація починає виходити з під контролю і вирішуєте назавжди кинути пити. Можна піти двома шляхами: перший - наполеглива робота з подолання своїх бажань, другий - просто піти і закодуватися, не пити з страху. Останній варіант легше, але він недовговічен, швидше за все після терміну кодування ви знову зап'є, тому що не зможете за такого підходу достатньо попрацювати над самодисципліною. Якщо ж людина над чимось довго і важко працювали, то їй буде набагато складніше розлучитися з результатом своєї праці. [26]

Намагання, уважне ставлення до всіх своїх повсякденних справ. На відміну від важкої праці, справи ці зовсім не обов'язково повинні бути важкими. Намагання - це здатність ефективно організувати свій час, з огляду на все: порядок на робочому столі, готування, прання, прибирання і т.д. Це підвищення продуктивності в буднів життя.

І останнє в списку стовпів самодисципліни Стіва Павичі - завзятість. Продовжувати діяти, незважаючи ні на що. Тут, Стів чітко відокремлює завзятість від впертості. Бувають випадки, коли заради загального успіху справи потрібно коригувати цілі, відмовлятися від одних і ставити нові. Головне - розуміти, заради чого це робиться. [28]

Вправа «Позбавлення від негативних емоцій» допоможе зняти нервову напругу і позбавитися від негативних емоцій. Така вправа складається з декількох кроків. Ця вправа бажано виконувати спільно з дитиною, своїм прикладом показуючи, як можна позбавлятися від поганого настрою, таких негативних емоцій, як гнів, гнів, злість. Найчастіше цю вправу складається з декількох кроків.

Закривши очі і розслабившись, можна уявити собі картину, яка повинна нагадувати реальну негативну ситуацію. Можна абстрагуватися від самого себе в цій ситуації і подивитися на свої дії ніби з боку. Наступним кроком необхідно спробувати оцінити власні дії і вчинки, дати адекватну оцінку своєму «двійника». Прокручуючи негативну ситуацію повторно, але вже з боку, як спостерігач, а не учасник, людина може побачити те, що не бачив, перебуваючи в гущі подій. Таким чином, можна подумки виправляти ситуацію так, як це хочеться самій людині. А коли все йде саме так, то й настрій буде поступово виправлятися на краще. Таку вправу можна застосовувати перед сном, для того, щоб позбутися від поганого настрою. Особливо це корисно людям з нестійкою психікою і легко збудливим. [6]

Головний козир вправи «Робота із занепокоєнням» - це самонавіювання, яке допомагає регулювати свій стан в залежності від того, яких результатів необхідно досягти. Наприклад, перед виступом у великій аудиторії людина може вирішити, як він буде себе поводити, що буде говорити, де буде стояти і як буде реагувати на питання, які викликають у нього занепокоєння. Вибудувавши, таким чином, свою «віртуальну» поведінку, можна домогтися того, що рівень стресового стану і занепокоєння значно знизиться. Цю вправу можна використовувати не тільки перед виступами, а й у будь-який інший життєвої ситуації. Наприклад, у випадку, коли людина змушена не по своїй волі жити тривалий час без комп'ютера. [13]

## 

РОЗДІЛ 4. ОХОРОНА ПРАЦІ

## 

## 4.1 Небезпека для учнів при роботі з комп’ютером

## 

## Незважаючи на повне проникнення комп’ютера в професійну діяльність, в сферу навчання і відпочинку, сам комп’ютер обплутаний цілим клубком забобонів і пересудів, пов’язаних з його негативним впливом на здоров'я та психіку дитини. І мало хто наважується роз’яснити реальні проблеми, які пов’язані з тривалою роботою за комп’ютером. Противники використання комп’ютерів у навчанні дітей молодшого шкільного віку тільки наголошують, що повністю безпечних комп’ютерів не існує, не вказуючи в чому ж їх шкідливість. Виробники і особливо власники комп’ютерних клубів не вказують навіть на найменші характеристики комп’ютерів, що можуть бути шкідливими для здоров'я дитини чи дорослого, наголошуючи тільки на покращенні захисних якостей моніторів, системних блоків, ергономічних властивостей клавіатури чи маніпулятора миші.

Розглянемо найбільш розповсюджені проблеми які виникають при надмірній тривалості роботи за комп’ютером.

Комп’ютер негативно впливає на поставу дитини, спричиняє викривлення хребта.

Під час роботи з комп’ютером дитина перебуває під впливом електромагнітного випромінення монітора і інших пристроїв комп'ютера.

Погіршення зору при регулярній роботі з комп'ютером.

Перевантаження суглобів рук

Тривала одноманітна робота кистями та пальцями рук може привести до так званого тунельного синдрому. Проявами його є поколювання, терпнення пальців рук, болі в зап’ястях.

У дітей його симптоми можуть з'явитися при значних порушеннях режиму роботи з комп’ютером, особливо, коли вони грають в ігри, що вимагають одноманітних рухів по натисненню кількох клавіш клавіатури або одноманітних рухів мишею.

Профілактичними заходами є дотримання норм тривалості роботи за комп’ютером, а також використання спеціальних підставок для клавіатури і ергономічних за формою та розмірами маніпуляторів.

Слід зважати на те, що за результатами досліджень фізіологів у молодших школярів енергійно зміцнюються м'язи і зв’язки, зростає їх об’єм і сила. При цьому крупні м'язи розвиваються раніше дрібних. Діти цього віку краще пристосовані робити сильні і розмашисті рухи, але гірше виконують дрібні рухи, які потребують точності. Молодші школярі зі значними труднощами справляється з письмовими завданнями. У них швидко наступає стомлення рук, вони не можуть писати довго і швидко. Тому в І-ІІ класах не рекомендується перевантажувати дітей письмовими завданнями. Цім рекомендаціям необхідно слідувати і при організації роботи з комп’ютером, особливо з мишею або джойстиком.

Захоплення комп’ютером може призвести до комп'ютерної залежності.

Перш за все, це люди, яким здебільшого потрібна певна соціальна підтримка. Як правило, у них проблеми в спілкуванні зі своїм оточенням (родина, друзі, товариші в школі і т.п.), вони відчувають невдоволення, дискомфорт, мають низьку самооцінку, закомплексовані. І здавалося б, "на допомогу" приходить Інтернет або ігри. В Інтернеті, заховавшись під псевдонімом, можна вільно висловлювати свої думки, представлятися ким завгодно, проживати інше "віртуальне" життя, тут немає проблем, які дитина боїться розв’язувати в повсякденному житті, тут немає конфліктів, немає обов’язків, які не хочеться виконувати. Поступово такий спосіб дій і думок проникає і в реальне життя, дитина не звільняється від своєї закомплексованості, а ще більше її поглиблює, намагається частіше бувати у віртуальному, а не у реальному світі.

4.2 Вимога до приміщень та розміщення робочих місць із ПК

приміщення, призначені для роботи з ПК, повинні мати природне освітлення. Орієнтація вікон повинна бути на північ або північний схід, вікна повинні мати жалюзі, які можна регулювати, або штори;

не дозволяється розміщувати кабінети обчислювальної техніки у підвальних приміщеннях будинку;

кабінети, обладнані комп’ютерною технікою, в навчальних закладах повинні розміщуватись в окремих приміщеннях із природним освітленням та організованим обміном повітря. Площа на одного учня, який працює з ПК, повинна складати не менше 6,0 кв. м, об’єм - не менше 20 куб. м. Площа учбових приміщень із ПК повинна розраховуватись на півкласа учнів, але не більше як 12 чоловік.

стіни, стеля й підлога та обладнання кабінетів комп’ютерної техніки, повинні мати покриття з матеріалів із матовою фактурою з коефіцієнтом відбиття: стін - 40 - 50 %, стелі - 70 - 80 %, підлоги - 20 - 30 %, предметів обладнання - 40 - 60 %, (робочого столу - 40 - 50 %, корпуса дисплею та клавіатури - 30 - 50 %, шаф та стелажів - 40 - 60 %).

поверхня підлоги повинна мати антистатичне покриття та бути зручною для вологого прибирання.

забороняється використовувати для оздоблення інтер’єру приміщень комп’ютерних класів полімерні матеріали, що виділяють у повітря шкідливі хімічні речовини, які перевищують гранично допустимі концентрації. Вміст шкідливих хімічних речовин у повітрі учбових приміщень із комп’ютерною технікою не повинен перевищувати середньодобові концентрації, що наводяться в «Переліку гранично допустимих концентрацій забруднюючих речовин в атмосферному повітрі населених пунктів» № 3086-84 від 27.08.84 р. та доповненнях до нього, що затверджені Міністерством охорони здоров’я.

при будівлі нових і реконструкції діючих загальноосвітніх шкіл, середніх спеціальних і вищих учбових закладів висота приміщень (від підлоги до стелі), у яких передбачено використання ПК у навчальному процесі, повинна бути не менше 3,6 м, а площа на 1 робоче місце - 6 м2, (ДБН В.2.2-3-97).

## 

4.3 Вимога до освітлення приміщення та робочих місць

приміщення з ПК повинні мати природне та штучне освітлення;

природне освітлення повинно відповідати вимогам ДНБ В.2.2-3-97 «Будинки та споруди навчальних закладів»;

штучне освітлення у приміщеннях із ПК повинно здійснюватись системою загального освітлення. Як джерела світла при штучному освітленні повинні застосовуватись переважно люмінесцентні лампи;штучне освітлення повинно забезпечувати на робочих місцях у кабінетах та класах із ПК освітленість не нижче, а на екранах дисплеїв - не вище ГОСТу;

загальне освітлення повинно бути виконане у вигляді суцільних або переривчастих ліній світильників;

для загального освітлення припустиме застосування світильників наступних класів світлорозподілу П (прямого світла), В (переважно відбитого світла). Застосування світильників без розсіювачів та екрануючих гратів заборонено;

яскравість світильників загального освітлення в зоні кутів випромінювання від 50 до 90 градусів з вертикаллю в поздовжній та поперечній площинах повинна складати не більше 200 кд/кв.м., захисний кут світильників повинен бути не менше 40 градусів;

коефіцієнт запасу для освітлювальних установок загального освітлення приймається рівним 1,4;

необхідно проводити чищення скла вікон та світильників не менше двох разів на рік, а також заміну перегорілих ламп у міру їхнього виходу з ладу;

у класах та кабінетах із ПК слід обмежити нерівномірність розподілу якравості в полі зору учнів. Співвідношення яскравості між робочим екраном та близьким оточенням (стіл, зошити, посібники і т.і.) не повинно перевищувати 5:1, між поверхнями робочого екрану й оточенням (стіл, обладнання) - 10:1;

необхідно передбачити обмеження прямої блискості від джерел природного та штучного освітлення;

повинні передбачатись заходи щодо обмеження відбитої блискості на робочих поверхнях (екран, стіл, клавіатура). Яскравість полисків на екрані не повинна перевищувати 80 кд/кв.м. Яскравість стелі при застосуванні системи відбитого освітлення не повинна перевищувати 200 кд/кв. м.

## 

## 4.4 Вимоги, що забезпечують захист учня від впливу іонізуючих та неіонізуючих електромагнітних полів та випромінювань

відеомонітори на електронно-променевих трубках (ЕПТ) можуть бути потенційними джерелами гігієнічно значимих рівнів електромагнітних випромінювань у діапазоні частот 50 Гц - 300 МГц і статичного електричного поля;

напруженість ЕМП у діапазоні 30 Кгц - 300 МГц на відстані 0,3 м від усіх поверхонь відеомонітора повинна не перевищувати значень, затверджених ГОСТом.

напруженість електропагнітного поля на відстані 0,5 м від будь-якої поверхні відеомонітора не повинна перевищувати гранично допустимих рівнів (ГДР).

під час проведення вимірювань рівнів електричного поля точки вимірів повинні бути розташовані навколо відеомонітора на сфері (колі) із центром посередині дисплею. Відстань від умовної поверхні ВМ до тестового зонда (антени вимірювального приладу) повинна дорівнювати 50 см. У діапазонах 2 КГц - 400 КГц та 3 МГц - 30 МГц вимірювання необхідно проводити у чотирьох точках з інтервалом 900. Під час вимірювання електричного й магнітного полів екран дисплею необхідно заповнити літерою «Н» у білому відображенні на чорному фоні (чи навпаки);

середня напруженість статичного електричного поля (СЕП) відеомонітора на умовній поверхні обличчя користувача шкільного віку середніх антропометричних даних на відстані від екрана 0,30 м на осі, нормальній до поверхні екрана, яка проходить через його центр, при відносній вологості повітря не більше 30 % не повинна перевищувати 7 кВ/м при тривалості роботи з ВМ, що не перевищує 1 годину на добу, та 3,5 кВ/м при більшій тривалості роботи;

середня напруженість СЕП ВМ на умовній поверхні обличчя користувача шкільного віку середніх антропометричних даних визначається шляхом множення показів вимірювача напруженості СЕП на поправковий коефіцієнт К, який розраховують за формулою:

К = 0,60 - 0,19 \* d;

де: d - розмір діагоналі екрана ВМ, м.

потужність експозиційної дози невикористаного іонізуючого випромінювання в будь якій точці на відстані 0,05 м від усіх поверхонь відеомонітора не повинна бути такою, щоб потужність еквівалентної лози не перебільшувала 0,1 мбер/год.;

інтенсивність ультрафіолетового випромінювання на відстані 0,3 м від екрана не повинна перевищувати в діапазоні довжин хвиль 400 - 320 нм - 2 Вт/кв.м, 320 - 280 нм - 0,002 Вт/кв.м ультрафіолетового випромінювання в діапазоні 280 - 200 нм - не повинно бути.

## 

## 4.5 Вимоги до мікроклімату

у кабінетах та класах учбових закладів, де навчання проводиться із застосуванням персональних комп’ютерів, температура повітря повинна бути 19,5+0,5˚C, відносна вологість повітря 60+5%, швидкість руху повітря не більшою 0,1 м/с;

рівень іонізації повітря на відстані 0,3 м від працюючого екрана відеомонітора не повинен бути нижче 200 і більше 50000 легких позитивних і негативних іонів обох знаків (окремо) в куб.см повітря;

оптимізацію іонізації повітря на робочих місцях школярів рекомендується проводити за допомогою біполярних коронних аероіонізаторів із створенням оптимальних рівнів легких позитивних і негативних аероіонів у межах 1000 - 3000 іонів у куб.см кожної полярності;

у кабінетах та класах навчальних закладів повинен бути забезпечений трикратний обмін повітря за 1 годину. Для охолодження та очищення повітря від пилу в кабінетах та класах можуть бути встановлені побутові кондиціонери, які мають позитивний гігієнічний висновок державної санітарно-гігієнічної експертизи ГСЕУ МОЗ (ВК-1500, БК-2000, БК-2500 та ін.).

## 

4.6 Вимоги, що захищають учня від шуму та вібрації

шум, що створюється роботою ПК у класах, умовно можна віднести до постійного;

параметрами постійного шуму, що підлягають нормуванню, є рівні звукового тиску 8 дБА в октавних смугах частот з середньогеометричними частотами 16, 31,5 63, 125, 250, 500, 1000, 2000, 4000, 8000 Гц, рівні звуку 8 дБА. Допустимі значення октавних рівнів звукового тиску, рівнів звуку на робочих місцях у приміщеннях кабінетів комп’ютерної техніки слід приймати згідно ГОСТу.

вібрація на робочих місцях, що створюється ПЕОМ, не повинна бути вищою значень, які представлені ГОСТом.

.7 Вимоги до візуальних ергономічних параметрів і конструкції персонального комп’юьера

Візуальні ергономічні параметри відеомоніторів повинні задовольняти вимоги даних ДсанПіН при проектній відстані спостережена від 400 до 800 мм та при зовнішній освітленості екрана до 250 Лк;

Розміри поля зображення (В - вертикаль, Н - горизонталь) вибираються з ергономічних міркувань та умов застосування відеомоніторів. При цьому круговий розмір поля зображення по кожній осі координат не повинен перебільшувати 60˚;

Ширина горизонтальноъ (л.г.) та вертикальної лінії або розміри (ширина, dц.г, висота dц.в) променової цятки залежно від адресованості та значень растрових одиниць по вертикалі (Sa.в) та по горизонталі (Sa/г) повинні відповідати співвідношенням табл. 6 та 7.

Таблиця 6

|  |  |
| --- | --- |
| Адресованість поля зображення по горизонталі позицій | Співвідношення між шириною вертикальної лінії (або променевої цятки) та растровою одиницею по горизонталі |
|  |  |
|  |  |
| Менше 321 | 0,5 \* Sa.r < Вл < 1,2 \* Sa.r |
|  | 0,5 \* Sa.r < dц.г < 1,2 \* Sa.r |
| Від 321 до 719 включно | Для одноколірних дисплеїв: |
|  | 0,75 \*Sa.r < Bл.в < 1,5 \* Sa.r |
|  | 0,75 \*Sa.r <dц.г < 1,5 \* Sa.r |
|  | Для багатоколірних дисплеїв: |
|  | 0,75 \*Sa.r < Bл.в < 1,8 \* Sa.r |
|  | 0,75 \*Sa.r <dц.г < 1,8 \* Sa.r |
| Від 720 до 1024 | 1,3 \*Sa.r < Bл.в < 2 \* Sa.r |
|  | 1,3 \*Sa.r <dц.г < 2 \* Sa.r |

Таблиця 7

|  |  |
| --- | --- |
| Адресованість поля зображення по вертикалі позицій | Співвідношення між шириною вертикальної лінії (або променевої цятки) та растровою одиницею по горизонталі |
|  |  |
|  |  |
| Менше 351 | 0,5 \* Sa.r < Вл < 1,2 \* Sa.в |
|  | 0,5 \* Sa.r < dц.г < 1,2 \* Sa.в |
| Від 351 до 479 включно | Для одноколірних дисплеїв: |
|  | 0,75 \*Sa.r < Bл.в < 1,5 \* Sa.в |
|  | 0,75 \*Sa.r <dц.г < 1,5 \* Sa.в |
|  | Для багатоколірних дисплеїв: |
|  | 0,75 \*Sa.r < Bл.в < 1,8 \* Sa.в |
|  | 0,75 \*Sa.r <dц.г < 1,8 \* Sa.в |
| Від 480 до 768 | 1,3 \*Sa.r < Bл.в < 2 \* Sa.в |
|  | 1,3 \*Sa.r <dц.г < 2 \* Sa.в |

інтернет залежність підліток комп’ютерний

Примітка. Растрові одиниці по кожній осі координат (Sa.r, Sa.в) пов’язані з розмірами поля зображення (В, Н) та адресованостями (Ав, Аг) таким чином: Sa.r = В/Аг; Sa.в = Н/Ав.

значення максимальної яскравості поля зображення та максимального контрасту яскравості в залежності від коефіцієнта дифузного відбиття екрана повинні відповідати нормам.

повинна бути забезпечена можливість регулювання користувачем яскравості поля зображення від максимальної до значення , яке складає не більше половини від значення максимальної яскравості;

нерівномірність яскравості поля зображення не повинна перебільшувати 1,7;

частота регенерації зображень повинна бути такою, щоб мерехтіння не сприймали 90% користувачів при позитивному контрасті зображення;

амплітуда дрижання зображення не повинна перебільшувати 0,1 мм по кожній осі координат;

у багатоколірних відеомоніторах незведення променів повинно бути не більшим 0,5 мм у центральному колі та діаметром, який дорівнює висоті поля зображення, та не більшим 0,7 мм у решті частин поля зображення;

допустимі та рекомендовані розміри прописних літер повинні відповідати значенням, які наведені в таблиці 9. Рекомендується використовувати відеомонітори, конструкція яких допускає в умовах експлуатації зміну розмірів відображення знаків (у границях значень) наведених у таблиці 9.

конструкція настільних відеомоніторів (не вмонтованих в іншу апаратуру) повинна забезпечувати можливість повороту їхнього корпусу відносно вертикальної осі на кут, не менший +30 градусів, та зміну кута нахилу екрана відеомонітора відносно вертикальної площини в інтервалі від -5 градусів (уперед) до +15 градусів (назад), не менше.

Таблиця 9

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Вік (клас) учня користувача відеомонітора | Кутовий розмір (висота) прописних літер,цифр, кутових хвилин | |
|  |  | |
|  | Граничний (не менше) | Рекомендований |
| 6 - 7 років (1-ий клас) | 45 | 50-70 |
| 7-8 років (2-ий клас) | 35 | 40-60 |
| 8-10 років (3-4-і класи) | 28 | 30-40 |
| 11-12 років (5-7-класи) | 22 | 25-32 |
| 16-18 років і старше (8-10 класи,студенти) | 16 | 22-30 |
|  |  |  |

4.8 Вимоги до обладнання та організації робочого місця

Штучне освітлення:

на вертикальній поверхні монітора - не більше 200 лк;

на поверхні клавіатури

не менше 400 лк.

У поле зору учнів, які працюють за комп’ютерами, не повинні потрапляти об’єкти, яскравість яких суттєво відрізняється від яскравості екрану - вікна, світильники. Аналогічно слід запобігати віддзеркалюванню інших яскравих об’єктів у склі відеомоніторів.

Мікроклімат у приміщенні:

температура повітря повинна бути 19,5+/-0,5 С;

відносна вологість повітря 60+/-5 %;

швидкість руху повітря не більше 0,1м/с.

Вимоги до меблів:

- одномісний стіл і стілець повинні бути виконані з дотриманням вимог пп.8.5, 8.6 ДСанПіН 5.5.6.009-98 і враховувати зросто-вікові особливості учнів;

стіл учня повинен мати дві різновисотні горизонтальні поверхні - робочу і додаткову. Ширина і глибина робочої поверхні столу та додаткової поверхні повинні забезпечувати виконання роботи у межах моторного поля і мати розміри 750х600 мм та 750х350 мм відповідно. Обидві поверхні повинні регулюватися по висоті у межах 460÷760 мм. Стіл повинен допускати кріплення до підлоги або фіксування його положення іншим чином. Допускається використання стандартних учнівських столів при врахуванні зросто-вікових особливостей учнів і особливостей розміщення монітору. На робочій поверхні стола обов’язково потрібно мати простір для відпочинку долоней;

стілець учня повинен забезпечувати зміну висоти сидіння у межах 260÷460 мм, він повинен мати спинку. Рекомендується мати на комп’ютерному робочому місці спеціальний стілець, який:

Може змінювати свою висоту;

Має можливість регулювати уклін опори для спини (від 0 до 20 градусів);

Може повертатися;

Має опору для ліктів.

Непогано також мати підставку для ніг.

Висоту стільця треба підбирати таким чином, щоб забезпечити перпендикулярність лінії зору користувача екрану монітора.

екран монітора в залежності від висоти символів рекомендовано розміщувати на відстані 400÷800 мм від очей, взагалі від тіла людини. Як вважають фахівці, на відстані 500 мм від екрана рівень комп’ютерних випромінювань стає набагато нижчим, практично безпечним для організму людини. Важливо також, щоб відстані від очей до монітора, клавіатури та документів чи книжки були однаковими, бажано рівними 500 мм. Площина екрану монітору повинна бути перпендикулярною нормальній лінії зору. При цьому повинна бути передбачена можливість переміщення монітору навколо вертикальної осі в межах ±30 градусів (справа наліво) та нахилу вперед до 85 градусів і назад до 105 градусів з фіксацією в цьому положенні





Вимоги до пристроїв комп’ютера:

клавіатура повинна бути зручною для виконання роботи двома руками, конструктивно відокремлена від монітору (тобто не рекомендовано використання ноутбуків) для забезпечення можливості її оптимального розташування та прийняття робочої пози. Висота клавіатури на рівні середнього ряду клавіш не повинна перевищувати 30 мм. Клавіатуру слід розташовувати на поверхні столу на відстані 100÷300 мм від краю, який повернутий до користувача. Кут нахилу на панелі клавіатури має знаходитись в межах від 5 градусів до 15 градусів, для цього використовуються спеціальні ніжки клавіатури;

монітор повинен відповідати вимогам загальновизнаних стандартів ергономічності і безпечності, які позначаються як TCO'95, TCO'99 або TCO'03. Цифри в позначенні вказують на рік затвердження стандарту. На сьогодні використання моніторів, що не відповідають вимогам мінімум TCO'95 в навчальних закладах є недопустимим. З параметрів роботи моніторів з електронно-променевою трубкою найбільш важливим є частота вертикальної розгортки, яка згідно з TCO'03 повинна становити не менше 85 Гц. Монітор не повинен мати місць з розмитим, нечітким зображенням, з різним рівнем яскравості, не повинен спотворювати вертикальні чи горизонтальні прямі. Детальніше вимоги до моніторів описані в статті;

рівень шуму від всіх пристроїв комп’ютера (а це в основному вентилятори систем охолодження) не повинен створювати дискомфортні відчуття при роботі.

Робоча поза учня при роботі з комп’ютером (рис. 1.):

спина і ноги повинні мати опору, це досягається за рахунок спинки стільця та підставки для ніг;

спина повинна бути рівною, голова трохи опущена. Рекомендують кут нахилу голови - не більше 200. У цьому випадку значно знижується навантаження на шийний відділ хребта;

руки повинні вільно лежати на клавіатурі або утримувати маніпулятор, у ліктьових суглобах повинен утворюватись кут трохи більший за 900;

при роботі з клавіатурою або маніпулятором миша руки в зап'ясті не повинні бути в напрузі, тобто вільно звисати трохи вниз.

Звичайно, необхідно привчати дитину контролювати свою позу - правильно сидіти потрібно і за звичайним столом.

.9 Рекомендації МОНУ щодо режиму занять

Раціональний режим учбових занять учнів передбачає додержання регламентованої тривалості безперервної роботи з ПК, регламентованих перерв і їх активне проведення.

Безперервна робота з екраном ПК повинна бути не більше:

для учнів X - XI класів на 1-й годині занять до 30 хвилин, на 2-й годині занять - 20 хвилин;

для учнів VIII - IX класів - 20 - 25 хвилин;

для учнів VI - VII класів - до 20 хвилин;

для учнів II - V класів - 15 хвилин.

Загальна тривалість роботи з ПК під час канікул повинна бути обмежена на протязі дня:

для школярів 8 - 10 років - 1 заняття 45 хвилин;

для школярів 11 - 13 років - 2 заняття по 45 хвилин;

для школярів 14 - 16 років - 3 заняття по 45 хвилин.

Регламентовані перерви для відпочинку під час канікул слід проводити на протязі 5 хвилин через кожні 20 хвилин роботи і на протязі 10 - 15 хвилин через кожні 45 хвилин роботи. Перерви слід проводити на відкритому повітрі з включенням рухових і фізкультурно-спортивних ігор.

.10 Вправи на збереження здоров’я

Для збереження здоров’я учнів на учбовому місці існує спеціальні вправи:

для очей

для зняття м’язового напруження

для кистей рук

для тіла

для профілактики позотонічного стомлення

Всі ці вправи можна використовувати під час учбових занять, для запобігання хвороб які виникають у результаті довго сидіння як за партою, так і за комп’ютером. Комплекс вправ наведений у Додатку Б.

ВИСНОВОК

Підіб'ємо підсумки нашої роботи. Отже, спираючись на нечисленні дослідження і теоретичні міркування різних авторів, а так само провівши своє власне, ми переконалися в наявність такого нового феномена, як кібераддикція - залежність людини від комп'ютерних ігор. Наявність його, так само підтверджується і тим, що в масштабах світу, кібераддикція явище вже відоме.

Наша ж країна, відстаючи в технічному та економічному розвитку від заходу, і деяких країн сходу, наприклад Японії, не на один рік (за деякими даними до 20 років), зіткнулася з комп'ютерними видами залежностей тільки кілька років тому. Фактично, історія питання починається для нашої країни тільки в двадцять першому столітті, разом з розвитком Інтернету, локальних і пірінгових мереж. Наше дослідження показало, що залежність від комп'ютерних ігор, має схожу природу з іншими видами аддикцій, і є фактично не менше небезпечною хворобою як наприклад алкоголізм. За наявними даними, в Америці, у вже існуючих центрах допомоги кібераддіктам, для лікування, використовується програма 12-ти кроків, спочатку розроблена для груп АА - анонімних алкоголіків. У нашому дослідженні ми ставили перед собою завдання розглянути чинники, які впливають на формування залежності від комп'ютерних ігор, для чого ми використовували ряд методик, спрямованих на дослідження особистісних характеристик. Після обробки та інтерпретації отриманих даних, ми змогли намалювати приблизний портрет кібераддикта.

Найбільш важливим стало те, що аддікт використовує комп'ютерну гру як місце відходу від проблем реального життя. Головними ж проблемами є його невдоволення собою, і відповідно низький рівень самооцінки і впевненості в собі. На тлі цього у аддикта формується депресивний стан, а так же високий рівень інтроверсії. Намагаючись втекти від подібного стану, кібераддікт з головою занурюється в гру. Так само, ми встановили, чому ігровий світ є настільки притягальним для кіберзалежних особистостей. По-перше, при сучасних технічних можливостях комп'ютерів і нових аудіовізуальних рішеннях, гра сміливо претендує на роль альтернативної реальності - при тому, що вже зараз зовнішні маніпулятори (рукавички замість миші, кермо і педалі для гонок, і т.п.) мають кинестетичний компонент. Ведуться розробки в бік включення в гру дії всіх п'яти органів чуття, а так само моторного апарату, що буде вже по справжньому повним зануренням у створену реальність. По-друге, MMORPG гри, на прикладі яких велося наше дослідження - соціальні. Одночасно на ігровому сервері в кожен момент часу знаходиться від 200-300 (якщо мова йде про безкоштовні локальні сервера) до декількох мільйонів (якщо це офіційні, платні сервера) осіб. У кожному разі, людина там перебуває у складі однієї дуже великої групи, де так само діють всі соціальні закони, існують свої норми і санкції за їх порушення. Різниця тільки в тому, що всі ці закони підкоректовані вимогою гри і «віртуальності», що - як ми теж з'ясували - влаштовує кібераддикта набагато більше, ніж закони реальності. По-третє, найголовніше, що перебуваючи в ігровій реальності, в постійному контакті з людьми, гравець має можливість конструювати свій віртуальний образ виходячи виключно зі своїх бажань і його статус як гравця і якоїсь передбачуваної (віртуальної) особистості в реальності, буде залежати тільки від особливостей «особистості» його персонажа. Тобто, фактично, при зануренні у гру, реальності навіть не взаємодіють, а вивертаються навиворіт - у грі, для всіх, хто знаходяться разом з даною людиною гравців, він - є реальність як ігровий персонаж, а ось його реальна особистість, мало того що є на той момент віртуальної, тобто, тільки передбачуваної, але більш того, взагалі мало кого цікавить. Користуючись цим, кібераддикт, за рахунок свого ігрового персонажа компенсує все те, що йому так не подобається в собі. У грі, закрившись брехнею віртуальності, він, фактично повніше розкривається як особистість, тільки ця нова, зручна, схвалена і т.п. особистість, актуальна тільки для реальності гри, де він не фрустуючий підліток, а Герой, якого просять про допомогу і поважають. Тут важливо відзначити, що описане вище ще більш небезпечно в контексті пошуку его-ідентичності, що є притаманне саме підліткового віку, і почасти - як показало наше дослідження - сприяє формуванню кібераддикції. Тобто, відчуваючи кризу ідентичності, аддикт не старається прийти до неї, а штучно створює собі друге я, яке його повністю влаштовує, але невідривно прив'язане до комп'ютера, до якого так само, практично невідривно стає прив'язаний і кібераддикт. Мабуть, саме з цим і пов'язані численні смерті від виснаження - людина помирає, але не покидає гру.

З кожним роком, з розвитком Інтернету та комп'ютерних технологій ситуація стає все більш небезпечною, при чому, групу ризику становлять підлітки. У кожній країні світу необхідно вводити заходи, спрямовані на профілактику кіберзалежності, чим і займаються всі розвинуті країни. Так, в Китаї (де в порівнянні з іншими країнами кількість жертв копмпьютерних ігор найбільш високо) вводяться спеціальні правила для MMORPG-гравців. Для того, щоб переконати гравців не грати більше трьох годин, будуть введені спеціальні заходи: гравці, які проводять в грі більше покладеного часу, отримуватимуть менше очок досвіду, знаходити менш цінні предмети тощо.

Якщо ж гравці проведуть у грі більше п'яти годин, то кожні 15 хвилин вони отримуватимуть повідлмлення: "Ви вступили в нездоровий час гри. Будь ласка, припиніть користування інтернетом і відпочиньте. Якщо ви цього не зробите, то постраждає ваше здоров'я, а всі очки, зароблені вами в грі, обнуляться ". У Південній Кореї для кібераддиктів створюють спеціальні клініки, а уряд країни проводить спеціальну компанію з попередження про небезпеку зловживання цим видом розваг. За повідомленням агентства СNews «Влада малайського міста Subang Jaya, недалеко від столиці Куала-Лумпур, збираються ввести« комендантську годину »для любителів онлайнових ігор в зв'язку із збільшенням числа інтернет-залежних підлітків. Так, з наступного року тут будуть закривати інтернет-кафе, які дозволяють клієнтам грати до пізньої ночі. До таких рішучих дій місцева влада вирішила вдатися після звернення схвильованої матері, яка втратила свого сина. Як виявилося, підліток грав в інтернет-кафе протягом 48 годин.

Згідно з новими правилами, що набирає чинності з майбутнього року, інтернет-клуби повинні будуть розмежовувати зони для гравців і інших інтернет-користувачів. Ігрові зони потребуватимуть спеціальної ліцензії і закриватися для відвідувачів опівночі, навіть у вихідні дні. Місцеві законодавці повідомили, що вони планують створити спеціальні групи представників влади для перевірки найбільш популярних інтернет-точок.

Спіймані «на гарячому» геймери будуть видворяти з клубів, а власники інтернет-кафе, що ігнорують ці правила, можуть позбутися ліцензії. Новина викликала змішані почуття як у власників інтернет-клубів, так і у гравців. Деякі вважають, що почин влади дозволить поліпшити кримінальну обстановку і одночасно захистить юних гравців від наркотичної прихильності до їх хобі ».

У Росії та Україні ніяких заходів не приймається.

Етапами профілактичної діяльності можуть стати наступні складові:

• Діагностичний, що включає в себе діагностику особистісних особливостей, які можуть вплинути на формування адиктивної поведінки (підвищена тривожність, низька стресостійкість, нестійка я-концепція, низький рівень інтернальності, нездатність до емпатії, некомунікабельність, підвищений егоцентризм, низьке сприйняття соціальної підтримки, стратегія уникнення при подоланні стресових ситуацій, спрямованість на пошук відчуттів та ін), а також отримання інформації про становище дитини в сім'ї, про характер сімейних взаємин, про склад сім'ї, про його захоплення і здібностях, про його друзів і інших можливих референтних групах.

• Інформаційно-просвітницький етап, який являляє собою розширення компетенції підлітка в таких важливих областях, як психо-сексуальний розвиток, культура міжособистісних відносин, технологія спілкування, способи переборення стресових ситуацій, конфліктологія і власне проблеми адиктивної поведінки з розглядом основних адиктивних механізмів, видів аддиктивної реалізації, динаміки розвитку адиктивних процесів та наслідків.

• Тренінги особистісного зростання з елементами корекції окремих особистісних особливостей і форм поведінки, що включають формування і розвиток навичок роботи над собою.

Профілактика адиктивної поведінки повинна торкнутися всіх сфер життя підлітка: сім'ї, освітнього середовища, суспільного життя в цілому.

У сім'ї для підлітка значущими факторами є емоційна стабільність і захищеність, взаємна довіра членів сім'ї. Підліток потребує помірного контролі його дій і помірної опіки з тенденцією до розвитку самостійності та вміння приймати відповідальність за своє власне життя. Роберт Т. і Джина Байярд у зв'язку з цим пишуть: "... вражає контраст між тими дітьми, які чинять опір" надмірного "контролю батьків, і тими, хто не робить цього. Іноді здібна дитина виявляється настільки залежним від рішень, прийнятих батьками, що досягає зрілості абсолютно неготовим до самостійного життя "[Байярд Р.Т., Байярд Д. - Ваш неспокійний підліток. - М.: Сім'я і школа, 1995. - 348 c.; 315].

У сфері освіти необхідний перегляд деяких підходів у вихованні та викладанні навчальних предметів. У зв'язку з проблемою адиктивної поведінки актуальні такі сторони шкільного життя, як адекватна навчальне навантаження дітей, додання особливої значущості особистісного аспекту, що стосується і дитячого, і педагогічного контингенту. Доцільно включення в освітній цикл предметів, інтегрованих курсів, спецкурсів та факультативів, спрямованих у своєму змісті на розширення обсягу знань про реальне життя . Дана інформація необхідна для здобуття свободи вибору, для розвитку адаптивних здібностей і розуміння важливості вміння жити в реальному житті і вирішувати життєво-важливі проблеми без страху перед дійсністю, і користуючись різноманітними активними стратегіями подолання стресу.

Повноцінна профілактика адиктивної поведінки неможлива без участі в ній засобів масової інформації - авторитетного і популярного пропагандистського органу. На представників цієї потужної індустрії повинна бути покладена моральна відповідальність за якість інформаційної продукції та за її зміст. У друкованих виданнях і телевізійних програмах інформація для підростаючого покоління в даний час носить в основному розважальний характер. Діти сприймають засоби масової інформації, особливо телебачення, тільки як розвага, що може відводити їх від проблем реального світу в цілому і проблем підліткового віку зокрема.

У підлітковому віці вирішальне значення набуває прагнення дітей знайти своє місце в суспільстві. "Підлітки прагнуть визначити своє місце в житті, активно шукають ідеал - робити життя з кого? У зв'язку з цим, дуже важливо, які зразки поведінки пропонує суспільство. У суспільному житті велику роль може грати система психологічної та соціальної підтримки підлітків, що забезпечує допомогу молодому поколінню в становленні, в здоровому задоволенні потреб.

Спрямованість на людей - своєрідна психологічна оберненість до людей - в істотній мірі залежить від того, наскільки самі люди, суспільство в цілому направлено на підростаюче покоління. Тому формування таких важливих якостей для міжособистісних відносин, як емпатія, доброзичливість, готовність до співпраці і ін потрапляє під залежність від готовності суспільства відповідати підліткам тим же.

Неоціненний внесок у профілактику аддикцій може внести культура релігійних почуттів, якщо вона орієнтована не на відхід від реальності тлінного світу, а, навпаки, наділяє людину вищої духовної і моральної силою для протистояння труднощам і адиктивним потягам. А також для формування шанобливого ставлення до своєї особистості і особистостям оточуючих, що стало б міцним фундаментом для будівництва міжособистісних відносин.

Література

Аносов В.Д., Лепский В.Е. Исходные посылки проблематики информационно-психологической безопасности. - М., 2003. - 190 с.

Анна Пономаренко как правильно ставить цели и осуществлять задуманное. - [Електроний ресурс] - Режим доступу: http://www.topwords.ua/Allforwomen/34.htm

Белинская Е.Н., Жичкина А.М. Современные исследования виртуальной коммуникации: проблемы, гипотезы, результаты. - М., 2000.

Бурлаков И.В. - Homo Gamer. Психология компьютерных игр. - М., 2000.

Бурова В.В. Социально-психологические аспекты Интернет-зависимости. - М., 2001.

Быковская, О. Е. Чапова, М. О. Носатова: Как справиться с компьютерной зависимостью. - [Електроний ресурс] - Режим доступу: http://lib.rus.ec/b/137310/read

Владислав Хвладс.:Самодисципліна: ви ще хочете досягти мети?- [Електроний ресурс] - Режим доступу:http://ozysoft.ru/page/samodisciplina-vi-shhe-hochete-dosjagti-meti

Войскунский А.Е. Зависимость от Интернета: актуальная проблема // Мир Интернета. - М., 2000. - №3. - С. 76 - 97.

Войскунский А.Е. Психологические исследования феномена Интернет-С. В. Краснова, Н. Р. Казарян, В. С. Тундалева, Е. В. Быковская, О. Е. Чапова, М. О. Носатова: Как справиться с компьютерной зависимостью. - [Електроний ресурс] - Режим доступу: http://lib.rus.ec/b/137310/readаддикции. - М., 2000. 147- 159 с.

Войскунский А.Е. Феномен зависимости от Интернета // Гуманитарные исследования в Интернете. - М., 2000.

Жичкина А.М. Социально-психологические аспекты общения в Интернете. - М., 2002. - 210 с.

Кащенко Е. А. Основы социокультурной сексологии. Курс лекций. Учебное пособие для ВУЗов. - М.: Юнити-Дана, 2002. - 240 с.

С. В. Краснова, Н. Р. Казарян, В. С. Тундалева, Е. В. Быковская, О. Е. Чапова, М. О. Носатова: Как справиться с компьютерной зависимостью. - [Електроний ресурс] - Режим доступу: http://lib.rus.ec/b/137310/read

Мартынова О.С. Критерии оценки Интернет-зависимости // Психотерапия и консультирование. - М., 2002. - №3. - С. 27 - 30.

Миание М.Ю.: Постановка целей в жизни человека. Анализ ситуации и нерешенные проблемы. Их решение в Системе «Развитие Человека»- [Електроний ресурс] - Режим доступу: http://mianie-system.org/index.php?pages=375

Самооцінка та впевненість у собі - [Електроний ресурс] - Режим доступу: http://www.r-gorod.ru/samoozenka\_uverennost/

Церковний А. Аспекти формування Інтернет-залежності // Соціальна психологія. - 2004. - № 5 (7). - C.149-154.

Янг К. С. Діагноз - Інтернет-залежність // Мир Інтернета. - М., 2000. - № 2. - С. 36 - 43.

Kimberly S. Young, James O'Mara, and Jennifer Buchanan Cybersex and Infidelity Online: Implications for Evaluation and Treatment - 107th annual meeting of the American Psychological Association, August 21, 1999.

Kimberly S. Young. Internet Addiction: Symptoms, Evaluation, And Treatment. - University of Pittsburgh at Bradford, 1999.

Greenfield D.N. Virtual Addiction: Help for Netheads, Cyberfreaks, and Those Who Love Them. - Oakland: New Harbinger Publ. 1999.

Shotton M.A. Computer Addiction/ A Study of Computer Dependency. - London., 1989.

Suler, J. Computer and Cyberspace Addiction. - 1999, http://www.rider.edu/~suler/psycyber/cybaddict.html

Surratt C. Netaholics/ The Creation of a Pathology. - Commack, NY: Nova Science Publ. 1999.

http://behavior.net/chatevents/index.html

http://elnow.virtualave.net/psicho

http://elnow-virtualave.com/psicho

http://netaddiction.com

http://psynet.carfax.ru

http://test.lvs.ru

http://www.cog.brown.edu/brochure/people/duchon/humor/internet.addiction.html

http://www.computeraddiction.com

http://www.doktor.ru

http://www.eff.org/pub/Net\_culture/Hackers/uk\_court\_acquits\_teenage\_hacker.article

http://www.grohol.com/netaddiction

http://www.iworld.ru

http://www.psychology.ru

http://www.rider.edu/users/suler/psycyber/cybaddict.html

http://www.urbanlegends.com/misc/addicted\_to\_computers.htmlh

ДОДАТКИ

Додаток 1

ТЕСТ КІМБЕРЛІ ЯНГ НА ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНІСТЬ

Дайте відповідь, будь ласка, гранично чесно на наступні питання:

. Чи часто Ви помічаєте, що проводите «онлайн» більше часу, ніж мали намір?

. Чи часто Ви зневажаєте домашніми справами, щоб провести більше часу в мережі?

. Чи часто Ви віддаєте перевагу перебування в мережі інтимному спілкуванню з партнером?

. Чи часто Ви заводите знайомства з користувачами Інтернет, перебуваючи «онлайн»?

. Чи часто навколишні цікавляться кількістю часу, проведеним Вами в мережі?

. Чи часто страждають Ваші успіхи в навчанні або роботі, так як Ви занадто багато часу проводите в мережі?

. Чи часто ви перевіряєте електронну пошту, раніше, ніж зробите щось інше, більш необхідне?

. Чи часто страждає Ваша продуктивність праці через захоплення Інтернетом?

. Чи часто Ви займаєте оборонну позицію і щось приховують, коли Вас запитують, чим ви займаєтеся в мережі?

. Чи часто Ви блокуєте турбують думки про Вашу реальному житті, втішними думками про Інтернет?

. Чи часто Ви виявляєте себе передчувають, як знову опинитеся в Інтернеті?

. Чи часто Ви відчуваєте, що життя без Інтернету нудна, порожня і безрадісна?

. Чи часто Ви ругаетесь, кричите або іншим чином висловлюєте свою досаду, коли хтось намагається відвернути Вас від перебування в мережі?

. Чи часто Ви зневажаєте сном, засиджуючись в Інтернеті допізна?

. Чи часто Ви передчуваєте, чим займетеся в Інтернеті, перебуваючи оффлайн, або фантазіруете про перебування «онлайн»?

. Чи часто Ви говорите собі «ще хвилинку» перебуваючи «онлайн»?

. Чи часто терпите поразку в спробах скоротити час, що проводиться в мережі?

. Чи часто Ви намагаєтеся приховати кількість часу, що проводиться Вами в мережі?

. Чи часто Ви вибираєте провести час в Інтернеті, замість того, щоб вибратися куди-небудь з друзями?

. Чи часто Ви відчуваєте депресію, пригніченість або нервозність, будучи не в мережі і відзначаєте, що цей стан проходить, як тільки Ви опиняєтеся «онлайн»?

Оцініть свої відповіді на кожне з питань за наступною шкалою:

НІКОЛИ або вкрай рідко - 1 бал

ІНОДІ - 2 бали

РЕГУЛЯРНО - 3 бали

ЧАСТО - 4 бали

ЗАВЖДИ - 5 балів

Тепер підрахуйте результат:

-49 балів - Ви навчальний користувач Інтернету. Можете подорожувати по мережі скільки завгодно довго, тому вмієте контролювати себе.

-79 балів - у Вас деякі проблеми, пов'язані з надмірним захопленням Інтернетом. Якщо Ви не звернете на них увагу зараз - надалі вони можуть заповнити всю Ваше життя.

-100 балів - використання Інтернету викликає значні проблеми у Вашому житті. Потрібна допомога фахівця-психотерапевта.

Додаток 2

Опитувальник «Сприйняття MMORPG ігор»

Адаптований варіант опитувальника Е.А. Щепіліной «Сприйняття Інтернету»

Стать\_\_\_\_\_Вік\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ПІБ\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Інструкція: «Будь ласка, дайте відповідь на питання, вибравши один з запропонованих варіантів відповіді (або написавши свій, де це необхідно)." Правильних "або" неправильних "відповідей не існує, тому вибирайте ту, яка найбільшою мірою відповідає Вашим поглядам і Вашу думку про себе. Не витрачайте багато часу на обдумування відповідей. Давайте ту, яка першою приходить Вам на думку. Намагайтеся, по можливості, не використовувати проміжні відповіді типу "іноді" або "важко сказати". Заповнення всього опитувальника забере у Вас близько 20 хвилин.»

. Я вважаю, що прояви агресії в ігровому світі так само неприпустимі, як і в реальному житті.

а) так

б) немає

в) важко сказати

. Часом мені здається, що я сприймаю світ World of Warcraft не так, як інші люди.

а) іноді

б) часто

в) ніколи

. У мене набагато більше друзів в грі, ніж у реальному житті.

а) так

б) немає

в) важко сказати

. Буває, що заходячи в WoW з певною метою (підняти рівень, наприклад), я забуваю про свій початковий намір.

а) іноді

б) часто

в) ніколи

. Часом мені хочеться переселитися у віртуальний світ.

а) іноді

б) часто

в) ніколи

. При підключенні до гри мій настрій зазвичай поліпшується.

а) так

б) немає

в) важко сказати

. Я часто сприймаю віртуальний світ як реальність.

а) так

б) немає

в) важко сказати

. Коли всі проти мене, гра допомагає мені пережити важкі часи.

а) іноді

б) часто

в) ніколи

. Я часто вживаю слова і вирази, прийняті в грі, у своєму реальному житті.

а) так

б) немає

в) важко сказати

. Мої друзі в WoW набагато краще розуміють мене, ніж мої друзі в реальному житті.

а) іноді

б) часто

в) ніколи

. Я сприймаю себе в грі інакше, ніж в реальному житті.

а) так

б) немає

в) важко сказати

. Я віддаю перевагу спілкуватися з тими людьми, які добре розбираються в MMORPG.

а) так

б) немає

в) важко сказати

. Я часто заводжу віртуальні романи.

а) іноді

б) часто

в) ніколи

. Зазвичай я відчуваю себе комфортніше в грі, ніж у реальному житті.

а) іноді

б) часто

в) ніколи

. Я часто не знаю точно, скільки часу провів у грі.

а) так

б) немає

в) важко сказати

. Мені буває складно пояснити оточуючим, що мене приваблює в грі.

а) іноді

б) часто

в) ніколи

. Буває, що закінчивши грати, я не можу згадати все, що я робив, де був.

а) іноді

б) часто

в) ніколи

. Часом, після тривалого перебування в грі, у мене виникає страх (або почуття незахищеності) перед навколишньою дійсністю.

а) іноді

б) часто

в) ніколи

. Навіть великі тексти я віддаю перевагу читати з екрану монітора, а не в паперовому варіанті.

а) так

б) немає

в) важко сказати

. Мені б хотілося проводити в грі більше часу, ніж зараз.

а) так

б) немає

в) важко сказати

. Я швидше здатний змінити щось у віртуальному світі, ніж в реальному житті.

а) так

б) немає

в) важко сказати

. Буває, що я намагаюся діяти в реальному світі так само, як і у віртуальному.

а) іноді

б) часто

в) ніколи

. У грі я відчуваю себе набагато впевненіше, ніж у реальному житті.

а) іноді

б) часто

в) ніколи

. Коли я заходжу в гравців, я точно знаю, що буду робити.

а) так

б) немає

в) важко сказати

. Я віддаю перевагу віртуальним романам ніж реальним.

а) так

б) немає

в) важко сказати

. У грі я реалізую як особистість краще, ніж в реальному житті.

а) так

б) немає

в) важко сказати

. Буває, що після виходу з гри, у мене виникає відчуття, що я про щось забув або чогось не зробив.

а) іноді

б) часто

в) ніколи

. Часом мені здається, що люди, з якими я спілкуюся в грі, розуміють мене набагато краще, ніж ті, хто оточують мене в повсякденному житті.

а) іноді

б) часто

в) ніколи

. Час у грі йде не так, як у реальному житті.

а) так

б) немає

в) важко сказати

. Буває, що перебуваючи в грі, мені здається, що я втрачаю контроль над подіями.

а) іноді

б) часто

в) ніколи

. Коли я перебуваю у світі WoW, я перестаю помічати навколишню дійсність.

а) іноді

б) часто

в) ніколи

. Я завжди намагаюся уявити, як виглядає мій співрозмовник в реальному житті.

а) іноді

б) часто

в) ніколи

. Мені здається, що грі притаманні деякі містичні властивості.

а) так

б) немає

в) важко сказати

. Мені подобається, що в грі можна порушувати правила реального світу.

а) так

б) немає

в) важко сказати

. Буває, що я витрачаю багато часу на виконання необов'язкових дій в грі (наприклад допомогу іншим гравцям більш низького рівня).

а) іноді

б) часто

в) ніколи

. Часом я відчуваю, що сильно відрізняюся від людей, що не грають в MMORPG.

а) іноді

б) часто

в) ніколи

. Гра для мене швидше:

а) частину реального світу

б) окрема, самостійна реальність

в) інше (вкажіть, що саме) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

. Те, що відбувається в грі часто набагато цікавіше того, що відбувається в реальному житті.

а) так

б) немає

в) важко сказати

. Зазвичай я не переношу віртуальні знайомства в реальність.

а) так

б) немає

в) важко сказати

. Трапляється, що кордон між реальним і віртуальним світом для мене зникає.

а) іноді

б) часто

в) ніколи

. Мені складно знайти спільну мову з людьми, які не грають в MMORPG.

а) так

б) немає

в) важко сказати

. Часом віртуальний світ здається мені більш привабливим, ніж реальний.

а) іноді

б) часто

в) ніколи

. Коли я в грі, я інший, ніж в реальному житті.

а) так

б) немає

в) важко сказати

. Часом мені хочеться перенести свої дії в грі на реальне життя (Наприклад, в конфліктній ситуації - бажання "відключитися", занести в "ігнор", запросити на PvP без наслідків).

а) іноді

б) часто

в) ніколи

. Перебуваючи в грі, я відчуваю себе частиною чогось більшого.

а) так

б) немає

в) важко сказати

. Мені буває складно висловити те, що я відчуваю, перебуваючи в грі.

а) іноді

б) часто

в) ніколи

. У грі я відчуваю себе в більшій безпеці, ніж в реальному світі.

а) так

б) немає

в) важко сказати

. Часто мені складніше знайти спільну мову з людьми в реальному житті, ніж у грі.

а) так

б) немає

в) важко сказати

. Мене влаштовують закони і правила віртуального світу набагато більше, ніж реального.

а) так

б) немає

в) важко сказати

. Напишіть що означають такі поняття:

Лут

дроп

реалм

нуб

паті

експа

хилер

маунт

інстанс

Додаток 3

Тест - опитувальник Шмішека, К. Леонгарда. Методика Акцентуації характеру і темпераменту:

Інструкція:

Вам будуть запропоновані твердження, що стосуються вашого характеру. Відповідайте, довго не роздумуючи, ви можете вибрати один з двох відповідей: "так" або "ні", інших варіантів відповідей немає. Свою відповідь потрібно відзначити у відповідному бланку, поставивши хрестик у віконці "так" або "ні" навпроти цифри, що відповідає номеру питання.

Стомлений матеріал.

. Чи є ваш настрій в загальному веселим і безтурботним?

. Сприйнятливі ви до образ?

. Чи траплялося вам іноді швидко заплакати?

. Чи завжди ви вважаєте себе правим у тій справі, яку робите, і ви не заспокоїтеся, поки не переконаєтеся в цьому?

. Чи вважаєте ви себе більш сміливим, ніж у дитячому віці?

. Чи може ваш настрій змінюватися від глибокої радості до глибокої печалі?

. Чи перебуваєте ви в компанії в центрі уваги?

. Чи бувають у вас дні, коли ви без достатніх підстав перебуваєте в похмурому і дратівливому настрої і ні з ким не хочете розмовляти?

. Серйозний ви людина?

. Чи можете ви сильно надихнутися?

. Заповзятливі ви?

. Чи швидко ви забуваєте, якщо вас хтось образить?

. М'якосердий ви людина?

. Чи намагаєтеся ви перевірити після того, як опустили лист у поштову скриньку, чи не залишилося воно висіти в прорізи?

. Чи завжди ви намагаєтеся бути сумлінним в роботі?

. Чи відчували ви в дитинстві страх перед грозою або собаками?

. Чи вважаєте ви інших людей недостатньо вимогливими один до одного?

. Чи сильно залежить ваш настрій від життєвих подій і переживань?

. Чи завжди ви прямодушні зі своїми знайомими?

. Чи часто ваш настрій буває пригніченим?

. Чи був у вас раніше істеричний припадок або виснаження нервової системи?

. Чи схильні ви до станів сильного внутрішнього занепокоєння чи пристрасного прагнення?

. Чи важко вам тривалий час просидіти на стільці?

. Боретеся ви за свої інтереси, якщо хтось чинить з вами несправедливо?

. Змогли б ви вбити людину?

. Чи сильно вам заважає косо висить гардина або нерівно Настелені скатертину, настільки, що вам хочеться негайно усунути ці недоліки?

. Чи відчували ви в дитинстві страх, коли залишалися одні в квартирі?

. Чи часто у вас без причини змінюється настрій?

. Чи завжди ви старанно ставитеся до своєї діяльності?

. Чи швидко ви можете розгніватися?

. Чи можете ви бути безшабашно веселим?

. Чи можете ви іноді цілком перейнятися почуттям радості?

. Підходьте ви для проведення розважальних заходів?

. Висловлюєте ви зазвичай людям своє відверте думку з того чи іншого питання?

. Чи впливає на вас вид крові?

. Чи охоче ви займаєтеся діяльністю, пов'язаною з великою відповідальністю?

. Чи схильні ви заступитися за людину, з якою вчинили несправедливо?

. Чи важко вам входити в темний підвал?

. Чи виконуєте ви копітку чорну роботу так само повільно і ретельно, як і улюблене вами справа?

. Чи є ви товариською людиною?

. Чи охоче ви декламували в школі вірші?

. Чи тікали ви дитиною з дому?

. Чи важко ви сприймаєте життя?

. Чи бували у вас конфлікти і неприємності, які так вимотували вам нерви, що ви не виходили на роботу?

. Чи можна сказати, що ви при невдачах не втрачаєте почуття гумору?

. Зробите ви першим крок до примирення, якщо вас хтось образить?

. Чи любите ви тварин?

. Чи підете ви з роботи або з дому, якщо у вас там щось не в порядку?

. Мучать чи вас невизначені думки, що з вами або з вашими родичами трапиться якесь нещастя?

. Чи вважаєте ви, що настрій залежить від погоди?

. Утруднить чи вас виступити на сцені перед великою кількістю глядачів?

. Чи можете ви вийти з себе і дати волю рукам, якщо вас хтось навмисне грубо розсердить?

. Чи багато ви спілкуєтеся?

. Якщо ви будете чому-небудь розчаровані, чи прийдете у відчай?

. Чи подобається вам робота організаторського характеру?

. Завзято ви прагнете до своєї мети, навіть якщо на шляху зустрічається багато перешкод?

. Чи може вас так захопити кінофільм, що сльози виступлять на очах?

. Чи важко вам буде заснути, якщо ви цілий день міркували над своїм майбутнім або якоюсь проблемою?

. Чи доводилося вам в шкільні роки користуватися підказками або списувати у товаришів домашнє завдання?

. Чи важко вам піти вночі на кладовищі?

. Чи стежите ви з великою увагою, щоб кожна річ у будинку лежала на своєму місці?

. Чи доводилося вам лягти спати в гарному настрої, а прокинутися в пригніченому і кілька годин залишатися в ньому?

. Чи можете ви з легкістю пристосуватися до нової ситуації?

. Чи є у вас схильність до головного болю?

. Чи часто ви смієтеся?

. Чи можете ви бути привітним з людьми, не відкриваючи свого справжнього ставлення до них?

. Чи можна вас назвати жвавим і жвавим людиною?

. Чи сильно ви страждаєте через несправедливість?

. Чи можна вас назвати пристрасним любителем природи?

. Чи є у вас звичка перевіряти перед сном або перед тим, як піти, вимкнений газ і світло, закриті двері?

. Полохливі ви?

. Чи буває, що ви відчуваєте себе на сьомому небі, хоча об'єктивних причин для цього немає?

. Чи охоче ви брали участь в юності в гуртках художньої самодіяльності, в театральному гуртку?

. Чи тягне вас іноді дивитися вдалину?

. Чи дивитеся ви на майбутнє песимістично?

. Чи може ваш настрій змінитися від найвищої радості до глибокої туги за короткий період часу?

. Чи легко піднімається ваш настрій у дружній компанії?

. Переносите ви злість тривалий час?

. Чи сильно ви переживаєте, якщо горе сталося в іншої людини?

. Чи була у вас в школі звичка переписувати лист у зошиті, якщо ви поставили на нього пляму?

. Чи можна сказати, що ви більше недовірливі і обережні, ніж довірливі?

. Чи часто ви бачите страшні сни?

. Чи виникала у вас думка проти волі кинутися з вікна, під поїзд, що наближається?

. Ставайте Чи ви радісним у веселому оточенні?

. Чи легко ви можете відволіктися від обтяжливих питань і не думати про них?

. Чи важко вам стримати себе, якщо ви розлютитеся?

. Чи вважаєте ви мовчати (так), або ви балакучі (немає)?

. Могли б ви, якщо довелося б брати участь у театральній виставі, з повним проникненням і перевтіленням увійти в роль і забути про себе?

Відповідний бланк до тесту опитувальником Шмішека Леонгарда.

Прізвище. Ім'я. По батькові \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Вік \_\_\_\_\_\_\_\_ (повних років) Стать М Ж

Посада \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Стаж: загальний \_\_\_\_\_\_\_ педагогічний \_\_\_\_\_\_ на посаді \_\_\_\_\_\_\_

Дата заповнення \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

№ Так Ні № Так Ні № Так Ні № Так Ні № Так Ні № Так Ні № Так Ні № Так Ні Сума Бал

12 23 34 45 56 67 78

24 35 46 57 68 79

14 25 36 47 58 69 80

15 26 37 48 59 70 81

16 27 38 49 60 71 82

17 28 39 50 61 72 83

18 29 40 51 62 73 84

19 30 41 52 63 74 85

20 31 42 53 64 75 86

21 32 43 54 65 76 87

22 33 44 55 66 77 88

№ Так Ні № Так Ні № Так Ні № Так Ні № Так Ні № Так Ні № Так Ні № Так Ні Сума Бал

Ключ тесту опитувальником Шмішека Леонгарда.

За кожною шкалою підраховуються плюси (позитивні відповіді на зазначені питання) імінуси (негативні відповіді на відповідні шкалою питання). Потім отримані бали (плюси і мінуси) за шкалою підсумовуються і результат множиться на коефіцієнт - при кожному типі акцентуації свій. У результаті обробки результатів тестування вийде 10 показників, відповідних вираженості тієї чи іншої акцентуації особистості за К. Леонгардом.

Акцентуації характеру

. Демонстративність, истероидность х2 (помножити значення шкали на 2)

+: 7, 19, 22, 29, 41, 44, 63, 66, 73, 85, 88

: 51

. Застрявання, ригідність х2

+: 2, 15, 24, 34, 37, 56, 68, 78, 81

: 12, 46, 59

. Педантичність x2

+: 4, 14, 17, 26, 39, 48, 58, 61, 70, 80, 83

: 36

. Неврівноваженість, збудливість хЗ

+: 8, 20, 30, 42, 52, 64, 74, 86

: -

Акцентуації темпераменту

. Гипертимность хЗ

+ («Так»): 1, 11, 23, 33, 45, 55, 67, 77

(«Ні»): -

. Дістімічний хЗ

+: 9, 21, 43, 75, 87

: 31, 53, 65

. Тривожність, боязкість хЗ

+: 16, 27, 38, 49, 60, 71, 82

: 5

. Ціклотімічность хЗ

+: 6, 18, 18, 40, 50, 62, 72, 84

: Немає

. Аффективность, екзальтованість х6

+: 10, 32, 54, 76

: Немає

. Емотивність, лабільність хЗ

+: 3, 13, 35, 47, 57, 69, 79

: 25

Інтерпретація до тесту опитувальником Шмішека Леонгарда.

Максимальний показник по кожному типу акцентуації (по кожній шкалою опитувальника) дорівнює 24 бали. Отримані дані можуть бути представлені у вигляді "профілю акцентуацій особистості":

За деякими джерелами, ознакою акцентуації вважається величина, що перевершує 12 балів. Інші ж підстави практичного застосування опитувальника вказують, що сума балів в діапазоні від 15 до 18 говорить лише про тенденції до того чи іншого типу акцентуації. І лише у разі перевищення 19 балів особистість є акцентуйованої.

Таким чином, висновок про ступінь вираженості акцентуації робиться на підставі наступних показників за шкалами:

-12 - властивість не виражено

-18 - середній ступінь вираженості властивості (тенденція до того чи іншого типу акцентуації особистості)

-24 - ознака акцентуації

Опис типів акцентуацій особистості за К. Леонгардом

. Демонстративний тип. Характеризується підвищеною здатністю до витіснення, демонстративністю поведінки, жвавістю, рухливістю, легкістю у встановленні контактів. Схильний до фантазерству, брехливості і удавання, спрямованим на прикрашання своєї персони, авантюризму, артистизму, до позерства. Їм рухає прагнення до лідерства, потреба у визнанні, спрага постійної уваги до своєї персони, жадоба влади, похвали; перспектива бути непоміченим обтяжує його. Він демонструє високу пристосованість до людей, емоційну лабільність (легку зміну настроїв) при відсутності дійсно глибоких почуттів, схильність до інтриг (при зовнішній м'якості манери спілкування). Відзначається безмежний егоцентризм, спрага захоплення, співчуття, шанування, здивування. Зазвичай похвала інших в його присутності викликає у нього особливо неприємні відчуття, він цього не виносить. Прагнення до компанії зазвичай пов'язане з потребою відчути себе лідером, зайняти виняткове становище. Самооцінка сильно далека від об'єктивності. Може дратувати своєю самовпевненістю і високими домаганнями, сам систематично провокує конфлікти, але при цьому активно захищається. Володіючи патологічної здатністю до витіснення, він може повністю забути те, про що він не бажає знати. Це розковує його у брехні. Зазвичай бреше з невинним обличчям, оскільки те, про що він говорить, в даний момент, для нього є правдою; мабуть, внутрішньо він не усвідомлює свою брехню, або ж усвідомлює дуже неглибоко, без помітних докорів сумління. Здатний захопити інших неординарністю мислення і вчинків.

. Застрягаючий тип. Його характеризує помірна товариськість, занудливость, схильність до моралі, неговіркий. Часто страждає від уявної несправедливості по відношенню до нього. У зв'язку з цим виявляє настороженість і недовірливість по відношенню до людей, чутливий до образ і огорчениям, вразливий, підозрілий, відрізняється мстивістю, довго переживає те, що сталося, не здатний "легко відходити" від образ. Для нього характерна зарозумілість, часто виступає ініціатором конфліктів. Самовпевненість, жорсткість установок і поглядів, сильно розвинене честолюбство часто приводять до наполегливої твердженням своїх інтересів, які він відстоює з особливою енергійністю. Прагне досягти високих показників у будь-якій справі, за яке береться і проявляє велику наполегливість у досягненні своїх цілей. Основною рисою є схильність до афектів (правдолюбство, образливість, ревнощі, підозрілість), інертність в прояві афектів, в мисленні, в моториці.

. Педантичний тип. Характеризується ригідністю, інертністю психічних процесів, важкі на підйом, довгим переживанням травмуючих подій. У конфлікти вступає рідко, виступаючи радше пасивної, ніж активною стороною. У той же час дуже сильно реагує на будь-який прояв порушення порядку. На службі веде себе як бюрократ, пред'являючи оточуючим багато формальних вимог. Пунктуальний, акуратний, особливу увагу приділяє чистоті і порядку, скрупулезен, добросовісний, схильний жорстко слідувати плану, у виконанні дій неквапливий, посидющий, орієнтований на високу якість роботи і особливу акуратність, схильний до частих самоперевірки, сумнівам у правильності виконаної роботи, бурчання, формалізму . З полюванням поступається лідерство іншим людям.

. Збудливий тип. Недостатня керованість, послаблення контролю над потягами і спонуканнями поєднуються у людей такого типу з владою фізіологічних потягів. Йому характерна підвищена імпульсивність, інстинктивність, грубість, занудство, похмурість, безглуздого, схильність до хамства і брані, до тертя і конфліктів, в яких сам і є активною, провокує стороною. Дратівливий, запальний, часто змінює місце роботи, неуживчива в колективі. Відзначається низька контактність у спілкуванні, сповільненість вербальних і невербальних реакцій, ваговитість вчинків. Для нього ніяка праця не стає привабливим, працює лише в міру необхідності, виявляє таку ж небажання вчитися. Байдужий до майбутнього, цілком живе сьогоденням, бажаючи витягти з нього масу розваг. Підвищена імпульсивність або виникаюча реакція збудження гасяться з працею і можуть бути небезпечні для оточуючих. Він може бути владним, вибираючи для спілкування найбільш слабких.

. Гіпертимний тип. Людей цього типу відрізняє велика рухливість, товариськість, балакучість, вираженість жестів, міміки, пантоміміки, надмірна самостійність, схильність до пустощів, брак почуття дистанції у відносинах з іншими. Часто спонтанно відхиляються від початкової теми в розмові. Скрізь вносять багато шуму, люблять компанії однолітків, прагнуть ними командувати. Вони майже завжди мають дуже гарний настрій, добре самопочуття, високий життєвий тонус, нерідко квітучий вигляд, хороший апетит, здоровий сон, схильність до обжерливості і іншим радощів життя. Це люди з підвищеною самооцінкою, веселі, легковажні, поверхневі і, разом з тим, діловиті, винахідливі, блискучі співрозмовники; люди, які вміють розважати інших, енергійні, діяльні, ініціативні. Велике прагнення до самостійності може служити джерелом конфліктів. Їм характерні спалаху гніву, роздратування, особливо коли вони зустрічають сильну протидію, зазнають невдачі. Схильні до аморальних вчинків, підвищеної дратівливості, прожектерству. Відчувають недостатньо серйозне ставлення до своїх обов'язків. Вони важко переносять умови жорсткої дисципліни, монотонну діяльність, вимушена самотність.

. Дістимічний тип. Люди цього типу відрізняються серйозністю, навіть пригніченістю настрою, повільністю, слабкістю вольових зусиль. Для них характерні песимістичне ставлення до майбутнього, занижена самооцінка, а також низька контактність, небагатослівність в бесіді, навіть мовчазність. Такі люди є домоседами, індивідуалістами; суспільства, галасливій компанії зазвичай уникають, ведуть замкнутий спосіб життя. Часто похмурі, загальмовані, схильні фіксуватися на тіньових сторонах життя. Вони сумлінні, цінують тих, хто з ними дружить і готові їм підкоритися, розташовують загостреним почуттям справедливості, а також замедленностью мислення.

. Тривожний тип. Людям такого типу властиві низька контактність, мінорний настрій, боязкість, полохливість, невпевненість у собі. Діти тривожного типу часто бояться темряви, тварин, страшаться залишатися одні. Вони цураються галасливих і жвавих однолітків, не люблять надмірно гучних ігор, переживають почуття страху і сором'язливості, важко переживають контрольні, іспити, перевірки. Часто соромляться відповідати перед класом. Охоче підкоряються опіки старших, нотації дорослих можуть викликати у них докори сумління, почуття провини, сльози, відчай. У них рано формується почуття обов'язку, відповідальності, високі моральні та етичні вимоги.

. Екзальтований тип. Яскрава риса цього типу-здатність захоплюватися, захоплюватися, а також-усміхненість, відчуття щастя, радості, насолоди. Ці почуття у них можуть часто виникати з причини, яка у інших не викликає великого підйому, вони легко приходять в захват від радісних подій і в повний відчай-від сумних. Їм властива висока контактність, балакучість, влюбливість. Такі люди часто сперечаються, але не доводять справи до відкритих конфліктів. У конфліктних ситуаціях вони бувають як активної, так і пасивною стороною. Вони прив'язані до друзів і близьким, альтруїстичні, мають відчуття співчуття, добрий смак, проявляють яскравість і щирість почуттів. Можуть бути панікерами, схильні миттєвим настроям, поривчасті, легко переходять від стану захвату до стану печалі, володіють лабільністю психіки.

. Емотивний тип. Цей тип споріднений екзальтованого, але прояви його не настільки бурхливі. Для них характерні емоційність, чутливість, тривожність, балакучість, боязкість, глибокі реакції в області тонких почуттів. Найбільш сильно виражена риса-гуманність, співпереживання іншим людям або твариною, чуйність, Сердечна, сорадование чужим успіхам. Вони вразливі, слізливий, будь-які життєві події сприймають серйозніше, ніж інші люди. Підлітки гостро реагують на сцени з фільмів, де будь-кому загрожує небезпека, такі сцени можуть викликати у них сильне потрясіння, яке довго не забудеться і може порушити сон. Рідко вступають у конфлікти, образи носять в собі, не "вихлюпуються" назовні. Їм властиво загострене почуття обов'язку, старанність. Дбайливо ставляться до природи, люблять вирощувати рослини, доглядати за тваринами.

. Ціклоїдний тип. Характеризується зміною гіпертимних і дістимічних станів. Їм властиві часті періодичні зміни настрою, а також залежність від зовнішніх подій. Радісні події викликають у них картини гіпертіми: жага діяльності, підвищена балакучість, стрибка ідей; сумні-пригніченість, сповільненість реакцій і мислення, так само часто змінюється їх манера спілкування з оточуючими людьми. У підлітковому віці можна виявити два варіанти циклотимической акцентуації: типові і лабільні циклоїди. Типові циклоїди в дитинстві зазвичай справляють враження гіпертімних, але потім виявляється млявість, занепад сил, те, що раніше давалося легко, тепер вимагає непомірних зусиль. Перш галасливі і жваві, вони стають млявими домоседами, спостерігається падіння апетиту, безсоння, або, навпаки, сонливість. На зауваження реагують роздратуванням, навіть грубістю і гнівом, в глибині душі, однак, впадаючи при цьому в зневіру, глибоку депресію, не виключені суїцидальні спроби. Вчаться нерівно, що трапилися упущення надолужують насилу, породжують в собі огиду до занять. У лабільних циклоидов фази зміни настрою звичайно коротше, ніж у типових циклоидов. "Погані" дні відзначаються більш насиченими поганим настроєм, ніж млявістю. У період підйому виражені бажання мати друзів, бути в компанії. Настрій впливає на самооцінку.