

ЗМІСТ

Вступ	3
Розділ 1. Адиктивна поведінка: поняття, види, діагностика	5
Розділ 2. Організаційно-правове регулювання грального бізнесу в Україні	10
Розділ 3. Комп'ютерна ігроманія: психологічні особливості і динаміка розвитку	14
Розділ 4. Вплив ігрової залежності на стан здоров'я і поведінку ігromана	18
Розділ 5. Ознаки, критерії діагностики, симптоми ігрової залежності. Психологічний портрет геймера	20
Розділ 6. Мета і напрями превенції ігрової залежності	24
Розділ 7. Психологічні прийоми і засоби превенції гемблінгу	27
Висновки	31
Список використаної літератури	33
Додаток	36

ВСТУП

Протягом тривалого часу в провідних країнах світу інтенсивно опрацьовуються концептуальні засади формування інформаційного суспільства, розробляються багатомільярдні проекти, спрямовані на вдосконалення інформаційної інфраструктури, інформаційно-правової підтримки праці, навчання, життя, дозвілля людини. Водночас, негативними сторонами цих проектів є актуалізація нових форм психологічних залежностей (адикцій) та потягів. Враховуючи те, що найбільш активними користувачами Інтернету та різного роду сучасних інформаційно-налаштованих пристроїв (девайсів) є підлітки і молодь, саме в царині цієї вікової категорії спостерігається розповсюдження найбільш шкідливих адикцій, зокрема, некритичного сприйняття, використання інформації та варіативності ігрової залежності.

Проблема поширення лудоманії (ігрової залежності) завжди була і дотепер залишається вельми актуальною в зв'язку з її суспільною та індивідуально-психологічною небезпечністю серед різних верств населення країни. До особливостей цієї проблеми слід віднести те, що розвиток game-індустрії призводить до формування нових і трансформації вже сталих типів ігрової залежності, набуття нею своєрідних форм та способів вираження. Цьому сприяє відносна доступність і популяризація ігрової продукції у суспільстві та молодіжному середовищі, що, в свою чергу, породжує такі форми ігроманії, позбутись яких у багатьох випадках стає можливим виключно за умов надання фахової медико-психологічної допомоги.

Наукові дослідження свідчать, що молодь, завдяки віковим та психологічним особливостям, неналежній поінформованості щодо ознак, причин, шкідливих наслідків залежності, некритично усвідомлює та приховує розуміння реального негативного впливу сучасних пристроїв на зміни у власному емоційно-психологічному стані після тривалого і виснажливого перебування у цифровому просторі, комп'ютерній грі, використанні віртуального казино, а, відтак, появу незворотних змін у суспільно-прийнятних моделях поведінки. Своєрідність молодого віку сприяє також послабленому та

неадекватному розумінню причин виникнення тих чи інших психосоматичних зрушень, особистісній та соціальній деградації внаслідок загострення ігрової адикції.

Тому питання збереження фізичного та психічного здоров'я молодих користувачів сучасними пристроями, Інтернетом, превенція ігрової залежності набувають все більшого значення.

Розділ 1. Адиктивна поведінка: поняття, види, діагностика

На сьогоднішній день в центрі уваги фахівців різних профілів є вивчення та превенція адикцій. Під адикціями (від англ. addiction – схильність, шкідлива звичка) необхідно розуміти будь-які нестримні потяги та захоплення, що виходять за межі норми, при яких об'єкт захоплення, чи певна діяльність стають визначальним чинником поведінки людини, витискаючи при цьому, частково чи повністю, всі інші життєво важливі види діяльності. Залежна поведінка є спробою втечі від реальності за допомогою зміни свого психічного стану, що забезпечує ілюзію безпеки та емоційного комфорту.

Перелік адикцій є достатньо широким і до нього може бути включено все різноманіття людських надмірностей.

Традиційно залежності (адикції) поділяють на хімічні та нехімічні. До хімічних залежностей відносяться алкоголізм, наркоманія, тютюнопаління та токсикоманія. До нехімічних – залежність від їжі, азартних ігор (гемблінг, лудоманія), онлайн/офлайн-комп'ютерних ігор (кіберзалежність), любовна (сексуальна) та суто комп'ютерна залежність (надмірне захоплення Інтернетом, соціальними мережами, віртуальними знайомствами без прагнення підтримувати їх у реальності), нав'язливий серфінг (подорож у мережі, пошук інформації), трудовголізм, шопінг та інші поведінкові адикції. Тобто, нехімічні залежності значною мірою містять у собі весь спектр поведінкових актів людини, стосуються усіх сторін життя: любові, сексу, роботи, грошей, спорту, відпочинку тощо. Однак будь-які захоплення повинні мати визначені суспільством межі, вихід за які повинен оцінюватись як небезпечний.

Проблеми виникнення адиктивної поведінки, психолого-педагогічні аспекти формування підліткової залежності вивчали Д. Балагута, О. Балакірева, С. Болтівець, П. Горностай, К. Лисенький, Н. Максимова, І. Рудніцька та інші науковці. Питання організації попереджувальної діяльності щодо запобігання явищам поширення адиктивної поведінки у підлітковому віці та у молоді висвітлили у своїх наукових працях В. Безпалько, Ф. Березін, Д. Лазаренко, Н. Максимова, В. Оржеховська, І. Пінчук, С. Толстоухова та інші [1].

Формування залежної (адитивної) поведінки відбувається під впливом певних чинників. Традиційно чинники, що визначають залежну поведінку, поділяють на біологічні, соціальні та психологічні.

До *біологічних чинників* належать: органічні ураження мозку, спадковість, хронічні хвороби тощо. Прихильники біологічного підходу, розглядаючи механізми формування залежності, акцентують свою увагу на наявності генетичної схильності та індивідуальних відмінностях в роботі нейромедіаторних і нейромодуляторних систем. В основному в рамках біологічного підходу увага дослідників спрямована переважно на хімічний вид залежностей [2].

До *соціальних чинників* відносять макросоціальні чинники, що впливають на все суспільство в цілому та мікросоціальні чинники, які безпосередньо впливають на людину через її безпосереднє оточення. Макросоціальні чинники включають в себе ставлення суспільства, держави, релігії та ідеології до певних ігор. Застосування по відношенню до гравців певних санкцій, які заохочують або засуджують їх участь у грі, а з іншого боку – забезпечення умов розповсюдження ігор, їх виробництво, функціонування гральних закладів тощо. Мікросоціальні чинники включають ступінь поширення гри в суспільстві, прийнятність її з позиції моралі в безпосередньому оточенні людини, традиції участі у грі, виховання. Суспільство і держава можуть проявляти вкрай негативне ставлення до гри, але в оточенні людини участь у грі може мати заохочувальний характер, що підвищує ймовірність залучення її в гру [3]. Група соціальних чинників досить об'ємна та різноманітна. Проте говорячи про соціальні причини виникнення залежної поведінки, необхідно зазначити, що сім'я відіграє важливу роль в житті та формуванні особистості. Наприклад, гіперопіка або гіпоопіка є одним з мікросоціальних чинників, що сприяє формуванню невпевненості в собі, соціальної дезорієнтації, страху невдач і в результаті сприяє формуванню залежності.

До *психологічних чинників* відносять характерологічні та особистісні особливості особистості, зокрема, акцентуації характеру та психопатії.

Вважається, що найбільш значущими особистісними рисами, які сприяють формуванню залежної поведінки, є нетерплячість, непереносимість нудьги повсякденного життя, а також вкрай розвинена цікавість, поряд з недооцінкою ступеня ризику і наслідків своїх вчинків. Максималізм, крайність у будь-яких вимогах, поглядах, емоціях і природне розчарування при неможливості досягти задоволення своїх завищених вимог; егоцентризм, прагнення отримати задоволення за будь-яку ціну; залежність від обставин та інших людей, страх самотності та бажання її уникнути; несамотійність, прагнення уникати відповідальності у прийнятті рішень; надчутливість до критики тощо.

Наявність психологічних травм у різних періодах життя також відіграють провідну роль у формуванні залежності. Повторення психотравмуючих ситуацій в дитинстві призводить до порушення розвитку, викликає стан апатії й відчуженості, призводить до низької афективної толерантності, нездатності подбати про себе. Виникає потреба в об'єкті чи суб'єкті залежності. Здебільшого людські стосунки замінює неживий об'єкт.

Нині особливу увагу дослідників ігрової залежності привертає загострення проблеми хворобливого зацікавлення *комп'ютерними іграми як найменш контрольованого виду гемблінгу* (гемблінг від англ. game – гра та gamble – гра в азартні ігри, ризик). У даному випадку йдеться про виникнення принципово нового типу залежності, що стає все більше масовим явищем, особливо у молодіжному середовищі.

За визначенням міжнародної кваліфікації хвороб гемблінг відноситься до патології у вигляді частих повторних епізодах участі в азартних іграх, деформації розумного співвідношення індивідуально-користолобних, соціальних, професійних і сімейних цінностей, руйнує мотиви виконання своїх обов'язків.

Як вже було зазначено раніше, основні причини виникнення у людини адикцій, і ігроманії у тому числі, пов'язані з психологічними особливостями розвитку особистості. Впливають на виникнення залежності як внутрішні так й зовнішні чинники впливу:

Внутрішній мотив. Перший мотив – бажання бути лідером і проявити свої домінантні якості, які дозволяють виграти у більш слабких суперників. Другий вид мотиву – це отримання задоволення, ейфорії і радості від гри, в той час як в реальному житті людину оточують одні розчарування і невдачі. Це психічне захворювання може виникнути в результаті цікавості і прагнення спробувати свої сили в незнайомій справі.

Сімейні причини. Багато дитячих комплексів й страхів, невпевненість у собі штовхають людину на азартний шлях.

Особистісний чинник. Низька самооцінка, схильність до депресій, невміння правильно сприймати критику – всі ці риси характеру можуть стати факторами, які підштовхнуть людину до ігроманії.

Зовнішні чинники. Доступність азартних ігор, легальна робота казино і автоматів, широка реклама в засобах масової інформації впливають на ігрову залежність у людини.

Економічний чинник. Замість того, щоб реалізовуватися професійно і зростати творчо, займатися сім'єю, гравець починає ганятися за швидкими грошима, намагаючись відчувати себе значущим і економічно незалежним.

Загалом схильність чи стійкість індивіда до адикцій, засвоєння тих чи інших поведінкових моделей, в тому числі і у кризовий віковий період, визначають ціннісні орієнтації, пов'язані зі спрямованістю молодої особистості, з формуванням її поглядів на соціум і на себе. Ціннісні орієнтації – це, у першу чергу, вибіркове ставлення особистості до матеріальних і духовних цінностей, система життєвих установок, переконань, що визначають поведінку, а також спосіб диференціації індивідом об'єктів за їх значущістю. Являючи собою стрижень самосвідомості особистості, ціннісні орієнтації впливають на те, яким чином формуються установки, інтереси, мотиви і потреби і, таким чином, виступають чільним фактором, який обумовлює мотивацію дій і вчинків особистості. Сформована система ціннісних орієнтацій відображає внутрішню позицію відносин індивіда із соціумом. Оскільки особистість та ціннісна сфера підлітків перебуває в процесі становлення, саме ця категорія осіб є найбільш

вразливою стосовно формування шкідливих звичок. З іншого боку, ті наявні ціннісні диспозиції підлітка, які встигли правильно сформуватись, можуть виявитись доволі міцними, щоб він зміг протистояти негативному впливу наслідування, конформізму і тиску в найближчому соціальному середовищі, де, можливо, набуло поширення порушення соціальних норм або інші прояви девіантної поведінки [4].

Саме тому, одним із головних завдань педагогів і психологів-практиків, є формування механізму своєчасного виявлення та ефективного попередження адиктивної поведінки у дітей шляхом прищеплення такої системи цінностей, за допомогою якої молода особистість могла відчувати міцну опору в собі і бути здатною протистояти різноманітним негативним впливам і нездоровим спокусам.

Виокремлюють наступні *психологічні особливості осіб із адиктивними формами поведінки*:

- знижена стійкість щодо труднощів повсякденного життя поряд із достатньою стійкістю у кризових ситуаціях;
- прихований комплекс неповноцінності у поєднанні з зовнішніми проявами неперевершеності;
- зовнішня соціабельність у поєднанні зі страхом перед стійкими емоційними контактами;
- неправдивість;
- прагнення звинувачувати інших, знаючи, що вони невинні;
- уникнення відповідальності за прийняття рішень;
- стереотипність поведінки;
- залежність;
- високий рівень тривожності.

Розділ 2. Організаційно-правове регулювання грального бізнесу в Україні

Гральний бізнес як вид підприємництва, побудований на основі історично сформованого попиту людства в азартних іграх, що існував у нашій державі досить тривалий час та мав поширення практично на всій території країни [5].

За часів існування СРСР та на пострадянському просторі залежність від азартних ігор була достатньо розповсюдженим явищем. Азартними іграми було прийнято вважати такі, у яких передбачалася гра на гроші. При цьому, перш за все це явище пов'язували з грою у карти або більярд. Оскільки азартні ігри на гроші вважались не трудовим заробітком, за них була передбачена адміністративна та кримінальна відповідальність. Разом з тим, можна погодитись з В. Великим, який вважав подібний підхід не виправданим, адже будь-яка гра чи змагання, навіть такі, як інтелектуальна гра у шахи або спортивне змагання у футбол може передбачати грошовий приз або матеріальний зиск [6]. До речі, в радянські часи деякі азартні уподобання, на кшталт кінних перегонів, були цілком легальними. У переважній більшості випадків словосполучення «азартні ігри» характеризує дії, які пов'язані з грою на гроші або за гроші, з усіма небезпечними матеріальними та психологічними наслідками. До цієї ж групи варто віднести й деякі азартні ігри, які можливо й не пов'язані з грошима, але порушують нормальні установки, життєдіяльність та соціальні стосунки.

Відсутність протягом тривалого часу (з 1991 по 2009 рік) ефективного адміністративно-правового механізму, за допомогою якого можливо було б належним чином упорядкувати діяльність у сфері грального бізнесу, зумовило його ще більш стрімкий розвиток та поширення. Саме в цей період спостерігається стихійне зростання кількості гральних закладів, переважна більшість яких відкривалася з порушенням вимог законодавства. Розвиткові і легалізації азартних ігор та ігорного бізнесу в незалежній Україні посприяла ринкова економіка. Легальне існування до 2009 року в Україні широкого спектру азартних ігор – гральних автоматів, рулетки, Інтернет-казино, неконтрольованого відкриття гральних закладів, призвів до стихійного

поширення гемблінгу (лудоманії), – тобто стійкої залежності окремих верств населення (переважно молоді) від азартних ігор. Внаслідок суспільної критики, ідеологічного та публіцистичного обґрунтування істотної шкоди для суспільства, у 2009 році ігорний бізнес було заборонено, й за зайняття ним передбачено кримінальну відповідальність.

Донедавна на території України єдиним дозволеним видом азартних ігор вважалися державні лотереї через дію Закону України «Про заборону грального бізнесу в Україні» від 15 травня 2009 року, який запроваджував обмеження щодо здійснення грального бізнесу, виходячи з конституційних принципів пріоритету прав і свобод людини і громадянина, захисту моральності та здоров'я населення, заборони використання власності на шкоду людині і суспільству [7]. Прийняття даного Закону було важливим правовим механізмом забезпечення профілактики поведінкових адикцій. З метою забезпечення виконання положень цього нормативного акту, у 2010 році Кримінальний кодекс України було доповнено статтею 203², відповідно до якої встановлено кримінальну відповідальність за зайняття гральним бізнесом. Цьому сприяла також позиція переважної більшості європейських країн, в яких ігрова залежність визнається передумовою значних негативних економічних, моральних та інших наслідків для суспільства.

В зв'язку із розвитком гейм-індустрії, в умовах технологічного прогресу нині зовсім не обов'язково безпосередньо відвідувати гральні заклади, а цілком достатньо лише мати доступ до використання мережі Інтернет. Тому виникла нагальна потреба наукового аналізу зазначеного феномену та удосконалення його законодавчого регулювання. Зокрема, так звані Інтернет-казино мають низку переваг і створюють додаткові привілеї азартним гравцям через такі характеристики як:

- мобільність (гравцям не потрібно будь-куди їхати);
- доступність (у будь-який час, без свідків і «фейс-контролю»);
- бонуси (практично кожне онлайн-казино пропонує бонус за поповнення гравцем рахунку виплати та джекпоти (вони вигідніші для гравців через незначні витрати Інтернет-казино);

- асортимент (пропонується набагато ширший перелік ігор, ніж у реальному казино);
- оперативність (не потрібно «стояти в черзі» за фішками);
- можливість грати на «віртуальні» гроші;
- конспіративність (менша небезпека викриття) [8].

Нещодавно Верховною радою України ухвалено Закон «Про державне регулювання діяльності щодо організації та проведення азартних ігор», який визначає правові засади здійснення державного регулювання господарської діяльності у сфері організації та проведення азартних ігор в Україні: правові, економічні, соціальні та організаційні умови функціонування азартних ігор. Цим актом передбачено запровадження комплексного регулювання ринку азартних ігор в Україні, зокрема, запровадження виключного переліку видів діяльності у сфері азартних ігор, які дозволені в Україні, а саме:

- організацію та проведення азартних ігор в гральних закладах казино;
- організацію та проведення азартних ігор казино через мережу Інтернет;
- організацію та здійснення букмекерської діяльності в букмекерських пунктах та в мережі Інтернет;
- організацію та проведення ігор в приміщеннях з гральними автоматами;
- організацію та проведення змагань з покеру в мережі Інтернет.

Згідно Закону, в Україні запроваджується достатньо струнка система організаційних підстав грального бізнесу, орієнтована на зменшення питомої ваги його тіньового сектору, зокрема:

- вводиться ліцензування діяльності у сфері азартних ігор з диференційованим розміром плати за ліцензії залежно від виду діяльності, розташування грального закладу тощо;
- встановлюються жорсткі вимоги до фінансового стану організаторів азартних ігор з метою забезпечення їх фінансової стабільності та гарантування виплат вигравів;

- встановлюються спеціальні вимоги щодо відповідності гравального обладнання, що використовується для проведення азартних ігор, згідно загальноприйнятим міжнародним стандартам;
- створюються засади для запровадження обмежень щодо діяльності операторів, що не зареєстровані в Україні та не мають відповідної ліцензії;
- встановлюються вимоги до гравців та їх ідентифікації, що сприятиме попередженню негативних наслідків від участі в азартних іграх, зокрема осіб, які не досягнули 18 років та жорсткі фінансові санкції за невиконання таких вимог;
- створюється реєстр самообмежених осіб та осіб, щодо яких наявні інші обмеження, що надає змогу обмежити участь в азартних іграх фізичної особи терміном від 6 місяців до 3 років;
- запроваджується принцип «відповідальної гри», який передбачає здійснення організатором азартних ігор заходів щодо попередження та мінімізації негативних наслідків від участі фізичних осіб в азартних іграх та створюються механізми боротьби з ігровою залежністю (лудоманією/гемблінгом);
- встановлюються обмеження щодо місць проведення азартних ігор та вносяться зміни до Закону України «Про рекламу», що запроваджують обмеження щодо реклами азартних ігор;
- встановлюється фінансова, адміністративна та кримінальна відповідальність за порушення законодавства України у сфері гравального бізнесу тощо [9].

Прийняття даного Закону, на нашу думку, забезпечить вдосконалення правового регулювання гравального бізнесу на території України та сприятиме попередженню виникнення ігрової залежності серед громадян України.

Розділ 3. Комп'ютерна ігроманія: психологічні особливості і динаміка розвитку

В ігровому світі обертаються чималі фінансові потоки, а значна кількість геймерів (від англ. – gamer/gamers – людина, яка захоплюється іграми) живе віртуальним життям, викидаючи мільйони доларів заради емоційного збудження через міфічні перемоги та здобутки, культивування образу онлайн-героя.

Проблему захоплення комп'ютерними іграми як феномену сучасної культури досліджували О. Войскунський, О. Вовк, О. Стигер, К. Шаров та інші. Соціальні та індивідуально-психологічні особливості геймерів вивчали А. Аветісова, Т. Барлас, Н. Богачева, О. Степанцева, В. Штанько. Проте проблема ігрової адикції в контексті відхилення в поведінці, причин її виникнення, превенції залишається актуальною та потребує подальших досліджень.

Ігроманія – це один із способів зміни психічного стану шляхом надмірної фіксації відчуття задоволення на певних видах ігор. До основних видів ігроманії належать: комп'ютерна, картярна, гра в казино, гра на ігрових автоматах та інші. Найбільш поширеною серед неповнолітніх та відносно історично молодого є комп'ютерна ігроманія.

Комп'ютерна ігроманія – це аномальна пристрасть людини до якомога більш тривалого проведення часу за комп'ютером з метою зміни свого психічного стану шляхом надмірної фіксації відчуття задоволення на певних видах комп'ютерних ігор.

Як встановлено Л. Виготським та Ж. Піаже, гра, як особлива форма діяльності, дозволяє в уявній, умовній ситуації реалізувати потреби й нереалізовані в реальній дійсності бажання гравців. Ігрова діяльність має структурну впорядкованість, інтегрує в собі підструктури: ігровий стан, ігрове спілкування, ігрову діяльність. Можна виділити наступні особливості ігрової діяльності:

- гра протікає в просторі й часі (ігровому, домовленому) та підкоряється правилам (явним чи прихованим);
- результатом може бути виграш (програш);

- гра репрезентативна (завжди грають у щось);
- в ігровій взаємодії гравці виражають свої можливості, потреби, бажання, індивідуальність;
- гра варіативна (можливість відтворити гру повторно, в іншому варіанті поведінки);
- гра символічна (інструменти, персонажі символізують певні реальні праобрази);
- гра циклічна (ігровий цикл триває до виграшу / програшу, далі йде або зміна функцій учасників гри, або повторення ігрового циклу);
- гра вільна (дозволяє відчувати незалежність від зовнішніх, іноді неприємних подразників, від диктату інших людей, дає можливість виконувати дії, недоступні в реальності).

Комп'ютерні ігри класифікуються як нерольові та рольові. Нерольові комп'ютерні ігри поділяються на логічні, аркадні, ігри на швидкість реакцій або кмітливості, картярні ігри, ігри-імітатори.

Рольові комп'ютерні ігри дають можливість повністю увійти до віртуального світу і породжують повну залежність від обраного героя. Головна їх особливість – значний вплив на психіку гравця, глибина входження у гру, а також мотивація ігрової діяльності, яка базується на прийнятті певної ролі та втечі від реального життя.

Рольові ігри психологи поділяють на окремі типи: за характером свого впливу на гравця; за силою «затягування» у гру; за ступенем «глибини» психологічної залежності [10].

Рольові ігри побудовані таким чином, що у геймера є можливість «приміряти» на себе будь-яку роль та задовольняти пов'язані з нею бажання і потреби, прожити інше життя у віртуальному світі. При цьому гравець може вчиняти дії, які у реальному житті можуть мати низку соціальних табу і обмежень, і саме це дозволяє відчувати «віртуальну свободу» та різний спектр відчуттів. Посиленню ідентифікації з персонажем сприяє процес «прокачування», тобто можливість покращення його якостей, наприклад,

«магічних» властивостей або фізичних можливостей. Тобто у світі комп'ютерної гри створюється альтернативне середовище для геймера, у якому домінує «Я – віртуальне», що, при надзахопленні може призвести до кризи самоідентифікації людини в реальному житті. Результатом даної кризи може стати есканізм – заміна реальної життєвої активності її симуляцією і домінування світу віртуальної реальності. До того ж рольові комп'ютерні ігри імітують вирішення уявних проблем, виключаючи, тим самим, необхідність вирішення проблем у реальному житті [11].

Звичайно якщо комп'ютерною грою не зловживати, то проведений за нею час може мати і деякий позитивний вплив на людину, наприклад, може використовуватись як спосіб зняття стресу, тренування певних реакцій, можливість відпочити. Проте коли втрачається почуття міри це призводить до негативних наслідків та формування залежності.

Науковці виділяють наступні стадії залежності від комп'ютерних ігор.

✓ Стадія легкої захопленості. Через захоплення «новою іграшкою» особа перестає займатися всім іншим, поступово віддаляється від родичів і друзів, залишаючи пріоритет за «віртуальним світом». Їй починає подобатися звукове супроводження, графіка, нова роль, сюжет гри, в якій саме вона управляє ситуацією, встановлює правила, контролює події, тобто робить все те, що в реальному світі недопустимо. Відчуття «смаку гри» формує неусвідомлену потребу в прийнятті нової ролі «володаря» чи «героя». І якщо гри передували якісь неприємні ситуації, поганий настрій чи конфлікти, а в процесі гри самопочуття покращилось, то вона починає перетворюватися на генератор позитивних емоцій. Як наслідок, ігroman буде вже цілеспрямовано прагнути повторення стану такої «ейфорії». Стійка потреба в грі ще не сформована, а власне гра не є значущою цінністю, тому можна говорити швидше про ситуативний, ніж про систематичний характер такої гри.

✓ Стадія захопленості. На цій стадії симптоми лавиноподібно нарастають. Якщо особу силоміць відлучити від комп'ютера, вона переживатиме почуття, схожі на страждання наркомана, який не отримав чергової дози. 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, наркотичних речовин. До психічних розладів додаються головний біль, перепади тиску, сонливість, ломота у суглобах. Звичайно, все залежить від індивідуально-психологічних особливостей особи: для декого потреба в грі виступає засобом втечі від реальності, а дехто взагалі відмовляється від реальності, замінюючи її віртуальним світом. На цьому етапі гра набуває систематичного характеру. Стан пригніченості, через усвідомлення власного безсилля та неможливості зупинитися, може спричинити більш інтенсивне захоплення комп'ютерною грою з метою втечі від вирішення реальних проблем.

✓ Стадія залежності. Наступає соціальна дезадаптація, коли потреба в комп'ютерній грі розташовується на найвищому щаблі ієрархії потреб. На даній стадії вже не виникають думки: «Пройду ще один рівень і все...» (як у попередніх), а гра, так би мовити, «зомбує» особу. Стан залежності від комп'ютерних ігор може протікати в двох формах:

а) соціалізованій – контакти з оточенням повністю не втрачаються, в більшості випадків це спілкування через мережу Інтернет, ігри онлайн змагального характеру;

б) індивідуалізованій – гравець грає з комп'ютером, віртуальний світ повністю замінює реальний, потреба у грі стоїть на одному рівні з фізіологічними потребами. Саме такі «зомбовані» особи здатні на злочини, пов'язані з комп'ютерними іграми.

З часом, характеристикою даної стадії може бути зниження ігрової активності особи через зрушення психологічного змісту особистості в цілому у бік норми. Самі гравці пояснюють це тим, що набридло грати, адже пройшовши майже всі рівні, втрачається інтерес, або ж розцінюють таку зміну свого стану як процес «дорослішання». Ця стадія є найтривалішою зі всіх стадій, яка може продовжуватися все життя.

Розділ. 4. Вплив ігрової залежності на стан здоров'я, поведінку ігромана

Ігрова залежність відноситься до нехімічних залежностей, однак збудження від азарту і постійні коливання настрою призводять гравця в такий психоемоційний стан, при якому в організмі у значних кількостях виробляються гормони, зокрема: ендорфіни (хімічні речовини, що виробляються нашим організмом і мають знеболюючий і емоційно збудливий ефект, дія яких аналогічна впливу морфіну та інших опіатів), стресові гормони (наприклад, кортизол), що впливає на роботу серцево-судинної, дихальної і м'язової систем, які швидко виснажуються, як і психіка загалом.

Крім того, під час переживання азарту у людини синтезується «гормон щастя» – дофамін, який відповідає за позитивні відчуття (почуття задоволення, радості). В інших випадках, коли рівень дофаміну знижується, ігroman може відчувати апатію, депресію та інші подібні стани, через що ігroman відчуває «емоційний голод» і гра стає найбажанішим, найнеобхіднішим «емоційним наркотиком», легким способом зняття стресу, можливістю втекти від реальності, самотності, безвиході. В результаті чого формується психологічна залежність, яка чинить деструктивний вплив на структуру особистості.

Поряд із хімічною залежністю може здаватися, що поведінкові (нехімічні) адикції, в тому числі ігрова залежність, менш шкідливі, проте одна з небезпек криється у частому її поєднанні з іншими девіаціями (відхиленнями): хімічними залежностями, психічними розладами, злочинністю тощо [12].

Найбільш типовими поведінковими змінами в стані ігрової залежності є наступні:

Розлад звичайного регламенту життєдіяльності:

- порушення режиму сну та бадьорості;
- порушення режиму харчування;
- негативні зміни в організації навчання та праці (погіршення успішності навчання, пропуски занять без поважних причин, систематичні

порушення дисципліни, конфлікти з учнями та педагогічними працівниками, суттєве зниження мотивації до навчання тощо);

- відмова в інформуванні родини щодо проведення вільного часу і локацій перебування.

Розлад психічних функцій та особистісних якостей:

- порушення балансу процесів збудження та гальмування, втомлюваність та виснаженість;

- загострення уваги та мислення виключно на ігровій діяльності;

- посилення агресивності, конфліктності, істероїдних реакцій;

- неадекватність емоційного реагування на ситуації;

- гіпертрофія мрійливості, фантазування, порушення зв'язку з реальністю;

- звуження мотиваційної поведінки (деформація інтересу, спрямованості, домінування корисливості).

Порушення соціальної взаємодії:

- деформація та руйнування родинних стосунків;

- посилення замкненості, уособленості, суттєве звуження соціальних контактів;

- радикальне зниження професійної та суспільно побутової активності;

- активізація Інтернет-комунікації.

Нині основним способом лікування ігроманії є *психотерапія*, яка проводиться як індивідуально, так і в групі. Спеціалісти допомагають хворим змінити своє ставлення до азартних ігор та створити мотивацію до подальшого повноцінного та гармонійного життя без гри.

Розділ 5. Ознаки, критерії діагностики, симптоми ігрової залежності.

Психологічний портрет геймера

Комп'ютерні технології стали природною частиною життя дітей і сучасної молоді. Невміння працювати з комп'ютером і орієнтуватися в Інтернет просторі в сучасному суспільстві можна порівняти з невінням писати й читати. Проте залежність може сформуватись достатньо швидко, деякі фахівці вважають, що ігрова залежність формується після 10–12 годин безперервної гри.

Першою ознакою розвитку ігрової залежності стає втрата контролю над часом. Зокрема, людині здається, що вона тільки розігрівається, а насправді минуло близько двох або трьох годин. Цим психологічним моментом користуються, наприклад, ігрові зали або казино. Адже в них гравець не побачить жодного годинника чи предметів, які вказують на часовий відрізок дня, через що відбувається помилкове сприймання часу людиною.

Другою ознакою розвитку ігроманії стає складність виходу з гри, але це вже ближче до патологічного стану.

Важливо! Діагностика справжньої залежності можлива лише при клінічному обстеженні. За допомогою анкетування можливо виявити адиктивну поведінку і висловити окремі припущення щодо наявності залежності.

Науковцями запропоновані загальні *критерії діагностики поведінкових залежностей*, які можуть бути корисні для виявлення осіб, схильних до гемблінгу [6]:

- гіпертрофування часу, який витрачається на об'єкт адикції;
- застрягання на об'єктові адикції, постійні думки про нього, «прокручування» в уяві старих та мрійливих бажаних майбутніх образів;
- витіснення соціально важливих установок новими інтересами;
- контрпродуктивна поведінка всупереч вимогам оточуючих;
- нездатність прогнозувати наслідки своїх вчинків;
- втрата контролю над власними діями;

- суттєвий душевний дискомфорт (що супроводжується головним болем, порушенням сну, занепокоєнням, тугою, депресією, порушенням концентрації уваги тощо) в разі неможливості задовольняти свої бажання;

- відкидання заміників та сурогатів об'єкту адикції;

- періодичні стани напруги, які зникають лише після оволодіння об'єктом захоплення.

- прагнення ризиків і отримання задоволення від них;

- зниження здатності «блокувати» небажані дії, легка піддатливість впливові інших осіб, нездатність їм протистояти.

Становить певний діагностичний інтерес також симптоматика наявності *ігрової залежності*:

- особа цілодобово безперервно проводить час у віртуальних іграх або ігрових залах;

- залежну людину перестають хвилювати сімейні проблеми, побутові питання, але при розмові про улюблену гру і методах її проходження людина повністю захоплюється розповіддю на цю тему;

- залежна особа страждає проблемами концентрації уваги на серйозні справи, в роботі стає пасивною і робить багато «дитячих» помилок;

- у осіб спостерігаються часті зміни настрою без очевидних причин, з'являється агресія до оточуючих;

- схильність позичати гроші з різноманітних приводів щодо їх отримання;

- руйнація сексуальних відносин, втрата інтересу до протилежної статі;

- при спробах залежній людині пояснити проблему того, що відбувається, вона виявляє агресію і звинувачує в усьому оточення, занурюється в себе;

- поява та загострення самотності, що компенсується тимчасовими перемогами і грошовими виграшами;

- неможливість зупинитися і самотійно вийти з гри.

Головною характеристикою цього захворювання є втрата контролю над грою та неможливість припинити грати. Інакше кажучи, проблема гравця не в

тому, що він *хоче* грати – а в тому, що він *не може нічого з цим бажанням вдіяти*, не спроможний самотужки зупинити гру.

В контексті аналізу особистості залежної особи доцільно визначити основні риси *соціального та психологічного портрету* типового геймера.

Дослідник О. Степанцева базовими соціальними складовими типового геймера вважає наступні [13, с. 81]:

✓ *Стать.* Науково доведено, що більшість представників геймерської спільноти – це чоловіки. Жінок серед геймерів набагато менше. З цього приводу існує припущення про те, що жінки мають менше вільного часу, так як доглядають за дітьми і ведуть домашнє господарство. Стереотип про статеву приналежність гравців підтверджується деякими іншими дослідженнями [14, с. 127].

✓ *Вік.* Середній вік типового геймера – 17–26 років. Даний факт пояснюється тим, що до 22 років людина або проходить навчання в навчальних закладах, або працює неповний робочий день. У зв'язку з цим у людини залишається багато вільного часу, який вона витрачає на ігри. Сучасні дослідники довели, що особи, у яких є багато вільного часу, які не знають чим себе зайняти, найбільше схильні до ігроманії. Та навпаки, люди, які професійно займаються спортом, або мають досягнення, успіхи у навчанні, чи цікаве постійне хобі, до ігрової індустрії відносяться нейтрально.

✓ *Зайнятість.* За даними дослідження понад 70 % геймерів працюють або мають додатковий дохід. Крім того, 2/3 з них зайняті в комерційній сфері, що свідчить про їх фінансовий достаток.

✓ *Соціальний статус.* Більше половини всіх граючих є студентами і учнями. Решту геймерів складають фахівці, керівники і службовці тощо. Основними рисами *психологічного портрету* геймера слід вважати таке:

- постійно переживає нестачу грошей, висловлює прагнення їх отримати в будь-який спосіб;
- бреше відносно своїх фінансових справ, джерел можливого прибутку;

- виносить чи краде з помешкань речі, коштовності на продаж, висловлює готовність до їх реалізації задешево;
- демонструє економію життєво необхідних витрат за наявності у нього грошей;
- ігнорує трудову, навчальну, побутову дисципліну;
- намагається регулярно чи постійно знаходитись в казино, тоталізаторі, в ігрових установах, Інтернет-кафе, перед комп'ютером;
- поводить себе брутально чи агресивно у разі заборони доступу до комп'ютера чи ігрової зали;
- виглядає неохайно, можливо брудно, не дотримується мінімальної особистої гігієни.

Психологічними особливостями осіб, схильних до гемблінгу є: екстравертованість, високий інтелект та гіперактивність за умови звуженого кола інтересів; трудоголізм, авантюризм, максималізм; опозиційна налаштованість щодо авторитетних постатей, надмірна критичність по відношенню до близьких і друзів; схильність уникати серйозних конфліктів за допомогою брехні і спотворювання фактів.

Розділ 6. Мета і напрями превенції ігрової залежності

Важливе місце у подоланні негативних наслідків адиктивної поведінки дітей та молоді займає їх превенція.

Метою *первинної* превенції адиктивної поведінки є формування соціально-благополучної особистості дитини як основи попередження адикцій. Метою *вторинної* превенції адиктивної поведінки є засвоєння знань і вмінь, які є інформаційною основою для прийняття рішень і практичною основою для їх реалізації в ситуаціях пропозицій різноманітних видів адикцій. Метою *третинної* превенції є формування мотивації відмови від адиктивної поведінки осіб, які до неї долучилися, і попередження рецидивів адиктивної поведінки серед тих, хто її подолав.

О. Безпалько, характеризуючи складові первинної превенції будь-якої адикції відзначає, що головним її змістом є:

- доступне, кваліфіковане роз'яснення нормативно-правових норм щодо різних аспектів асоціальної поведінки особистості;
- пропаганда здорового способу життя;
- створення ефективних умов для успішної самореалізації особистості в альтернативних видах трудової, творчої, інтелектуальної, суспільної діяльності;
- зростання особистісного потенціалу, а саме, формування позитивної «Я – концепції», підвищення ефективності позитивних поведінкових стратегій у особи тощо.

Вторинна превенція залежності спрямована на запобігання у підлітків та молодих людей, які виявили ознаки формування адикції, поглиблення залежності, соціальної дезадаптації та переходу у більш небезпечні види адиктивної поведінки.

О. Ключко зазначає, що первинну (соціально-педагогічну) превенцію, у контексті дослідження проблеми адиктивної поведінки, слід розглядати з точки зору двох її аспектів: широкого і вузького. Широкий аспект первинної превенції визначається з позицій збереження умов, що сприяють нормальному гармонійному розвитку особистості, збереженню здоров'я і попередженню

негативного впливу на особистість чинників соціального і природного середовища. Вузкий аспект первинної превенції своєю головною метою передбачає запобігання виникнення адиктивної поведінки в учнівському та молодіжному середовищі [1, с.19].

При здійсненні превенції слід враховувати, що вчинок завжди має внутрішній мотиваційний зміст. Вимоги педагогів, батьків не діють на підлітка через їх психологічне несприйняття, а тому їх невиконання, або виконання суто формальне. С. Рубінштейн підкреслював, що наші вимоги без внутрішньої опори в особі, до якої вони звернені, можуть спричинити лише протидію або протест. Зовнішні причини діють виключно через внутрішні умови, через психічний стан суб'єкта, через його думки і почуття. В. Сухомлинський визначав, що спонукати дитину до самозміни можна, лише глибоко її вивчивши, пізнавши [15].

Аналізуючи наукові думки щодо превенції адиктивної поведінки серед молоді дослідник В. Лютий вважає, що у першу чергу необхідно:

- сформуванню у особи адекватне уявлення щодо адиктивної поведінки, її видів, проявів та наслідків, ознак, чинників та механізмів формування;
- усунути або нейтралізувати чинники сім'ї, безпосереднього соціального оточення та суспільства в цілому, що призводять до формування у людини дезадаптивних якостей, схильності ухилятися від проблем, фіксувати увагу лише на окремих активностях, заохочують пасивну, споживацьку життєву позицію, стимулюють конкретні види залежної поведінки;
- сприяти усуненню або компенсації вже сформованих особистісних якостей молодій людини, які заважають її соціальній адаптації та полегшують формування адикцій;
- сформуванню навички та розвинути якості, необхідні для подолання проблем та адаптації в умовах складних життєвих обставин;
- сприяти формуванню у молодій людини широкого кола інтересів, критичного мислення, активної життєвої позиції, її інтеграції в соціально позитивних спільнотах;

- створити умови, необхідні для реалізації різноманітних інтересів, ведення здорового способу життя та активного здорового дозвілля;
- забезпечити доступність соціальних послуг, необхідних для подолання психологічних проблем, складних життєвих ситуацій [16].

Розділ 7. Психологічні прийоми і засоби превенції гемблінгу

Перелік методичного інструментарію превенції гемблінгу орієнтований, перш за все, на оволодіння засобами планування, використання та контролю за життєвим часом, у тому числі за тим, який даремно витрачається на ігрову поведінку. Тому – *Пам'ятай! Час – ресурс, який неможливо збільшити, витратити його необхідно лише на найцінніші і значущі речі.*

З метою раціонального використання свого часу перш за все необхідно чітко визначити основні цілі, задачі, функції та ліміт часу. Тут, в першу чергу, необхідно зосередити увагу на плануванні свого дня, навчання (роботи), дозвілля і відпочинку.

Нині технологія організації часу та підвищення ефективності його використання – *тайм-менеджмент* (від англ. *timemanagement* – управління часом) є надзвичайно актуальною та корисною при організації планування.

Існують універсальні *методи тайм-менеджменту*, які можуть бути корисні для правильного розподілу часу та планування свого дня, списку справ.

Метод АБВГД. Цей метод дозволяє визначити пріоритети у власному переліку справ.

А – це важливі, складні задачі, які бажано виконати у першу чергу і тільки потім переходити до наступного пункту;

Б – важливі, проте менш складні задачі;

В – задачі середньої складності;

Г – менш значимі, проте бажані для виконання задачі;

Д – задачі, виконання яких можна перенести на наступний день або взагалі виключити їх зі списку справ.

Матриця Ейзенхауера – один з найбільш ефективних методів короткочасного планування. Для зручності під час планування можна розташувати всі свої справи (наприклад, робота з документами, прийом громадян, наради, спілкування з колегами, розмови по телефону тощо) в матриці, поділеній на 4 категорії: важливо – неважливо, терміново – нетерміново.

Матрицю Ейзенхауера умовно можна позначити чотирма латинськими літерами «D»:

1. DO! – «Зроби сам!» – важливі та термінові справи.
2. DECIDE! – «Вирішуй!» – важливі але не термінові справи.
3. DELEGATE! – «Делегуй!» – неважливі але термінові справи.
4. DELITE! – «Відклади або позбався!» – неважливі та нетермінові справи (так звані «пожирачі часу»).

Варто:

- підготувати перелік всіх задач на день;
- об'єднати ці задачі в чотири групи за ступенем важливості і терміновості;
- записати ці задачі в бланк, поділений на чотири блоки;
- тримати бланк постійно в полі зору і звірятися з ним протягом дня та за потреби корегувати його.

В управлінні часом важливим є вміння відокремити головні задачі від другорядних. Проте якщо застосовувати цей метод планування щоденно, то через короткий час він дозволить позбутися дефіциту часу під час виконання повсякденних справ та надасть можливість спокійно зосередитися на найважливішому.

Принцип Парето або правило 20/80. Згідно цього принципу 80 % результату досягається за рахунок 20 % всіх витрачених зусиль, а інші 80 % дають лише 20 % всього результату. Дія цього правила тайм-менеджмент передбачає розподіл часу з упором на найбільш важливі та термінові задачі, які принесуть бажаний результат.

Метод ABC. По суті у даному методі об'єднані матриця Ейзенхауера та принцип Парето. Перше поняття описує важливість тієї чи іншої задачі на момент аналізу; друге – визначає кількість часу, який може бути витрачений на виконання задачі відповідно до її терміновості–важливості.

Група А – це обов'язкові до виконання термінові та важливі справи. Незважаючи на те, що дані справи вимагають безпосередньої уваги, а вклад їх у

досягнення мети становить близько 65 %, витрати на виконання цих завдань – лише близько 15 % часу.

Група В – справи, які не мають критичного значення в поточний момент, але мають істотне значення для досягнення мети (відповідно до матриці Ейзенхауера – це «нетермінові, але важливі справи»). Особливість завдань цієї групи у тому, що більшість з них можуть бути делеговані. Їх вклад у досягненні мети складає 20 %; час, який необхідно для виконання задач з групи В також становить 20 % від загального обсягу часу.

Група С – справи, які класифікуються як «поточні». По матриці Ейзенхауера вони відносяться до «неважливих – термінових» або «неважливих – не термінових». Це «пожирачі часу», на них йде близько 65 % часу, проте їх частка в досягненні мети лише близько 15 % [17].

Даний метод дозволяє зарезервувати час для виконання ключових задач; диференціювати поточні та майбутні задачі по пріоритету; задачі з найменшим пріоритетом виключити з кола справ.

Думки–мотиватори на щодень:

«Добре організований час – гарна ознака добре організованого розуму» (Робін Шарма).

«Час є найбільшим новатором» (Френсіс Бекон).

«Час – це простір для розвитку здібностей» (Карл Генріх Маркс).

«Потрібно не витрачати час, а інвестувати в нього» (Стівен Кові).

«Кожна втрачена мить – втрачена справа, втрачена користь» (Філіпп Честерфілд).

«Час – це капітал працівника розумової праці» (Оноре де Бальзак).

«Веди рахунок кожному дню, враховуй кожен витрачену хвилину! Час – єдине, де скнарість похвальна» (Томас Манн).

«Минуле й сьогодні – наші кошти, тільки майбутнє – наша мета» (Блез Паскаль).

«Засобами планування ми переносимо майбутнє в теперішній час, завдяки цьому маємо можливість зробити будь-що стосовно нього вже зараз» (Алан Лейкін).

«Не заплановані дії – суть причини усіх невдач» (Алекс Маккензі).

Якщо Ви захоплюєтесь азартними іграми і ця поведінка поки що не додає Вам клопоту, все ж слід дотримуватись певних рекомендацій та правил.

Для того, щоб не стати залежним від гри, американські вчені з Каліфорнійської ради з проблеми ігрової залежності пропонують дотримуватись таких рекомендацій:

- Вирішіть заздалегідь, скільки часу і грошей Ви виділяєте на азартну гру.
- Грайте, усвідомлюючи, що Ви швидше програєте, ніж виграєте, тому грайте на таку суму, яку Ви можете дозволити собі втратити.
- Розцінюйте азартну гру як розвагу, а не як джерело доходу.
- Якщо Вам дістався хороший виграш – радійте! Але нагадайте собі, що, ймовірно, це більше ніколи не повториться.
- Не грайте в азартні ігри, коли Ви втомилися, Вам нудно, Ви схвильовані або сердиті. Не використовуйте азартну гру як спосіб уникнути негативних почуттів або ситуацій.
- Регулярно записуйте, скільки часу і грошей Ви витратили на азартну гру.
- Сприймайте Вашу сім'ю і друзів серйозно. Якщо вони стурбовані Вашою грою, вони, можливо, бачать щось, чого Ви не помічаєте.
- Грайте тільки на власні гроші. Не намагайтеся відіграти програші.
- Усвідомлюйте, що в більшості видах азартних ігор Ви не маєте впливу на хід гри.
- Під час гри переривайтеся: пройдіться, поїжте, вийдіть на вулицю.
- Не споживайте алкоголь під час гри.
- Врівноважуйте азартну гру іншими видами відпочинку.
- Коли йдете грати не беріть з собою кредитні картки.
- Не грайте через те, що інші хочуть грати, приймайте власні рішення.

Висновки

Реалії українського сьогодення у сфері неконтрольованого поширення інформаційного простору, відсутність дієвого правового регулювання гравального бізнесу призводять до поширення у молодіжному середовищі різного роду адикцій, зокрема, – ігрової залежності. У свою чергу активний розвиток game-індустрії призводить до формування нових і трансформації вже сталих типів ігрової залежності, набуття нею своєрідних форм та способів вираження. Серед яких особливу увагу привертає загострення проблеми хворобливого зацікавлення комп'ютерними іграми як найменш контрольованого виду гемблінгу. При цьому найбільш вразливою категорією є підлітки та молодь.

Процес формування залежності поступовий й кожній стадії залежності властиві певні особливості.

Небезпека надмірного захоплення комп'ютерними іграми криється в тому, що потреба в комп'ютерній грі займає найвищий рівень ієрархії потреб людини. І як наслідок настає соціальна дезадаптація, розлад звичайного режиму життєдіяльності, психічних функцій та особистісних якостей.

Важливе місце у подоланні негативних наслідків адиктивної поведінки дітей та молоді займає їх превенція. Метою *первинної* превенції адиктивної поведінки є формування соціально-благополучної особистості дитини як основи попередження адикцій. Метою *вторинної* превенції адиктивної поведінки є засвоєння знань і вмінь, які є інформаційною основою для прийняття рішень і практичною основою для їх реалізації в ситуаціях пропозицій різноманітних видів адикцій. Метою *третинної* превенції є формування мотивації відмови від адиктивної поведінки осіб, які до неї долучилися, і попередження рецидивів адиктивної поведінки серед тих, хто її подолав.

Перелік методичного інструментарію превенції гемблінгу орієнтований, перш за все, на оволодіння засобами планування, використання та контролю за життєвим часом, у тому числі за тим, який даремно витрачається на ігрову поведінку. Серед прийомів і засобів превенції гемблінгу доцільно обирати найефективніші такі, як: технологія організації часу та підвищення ефективності

його використання – *тайм-менеджмент*, *Метод АБВГД* (дозволяє визначити пріоритети у власному переліку справ), *Матриця Ейзенхауера* (метод короткочасного планування), *Принцип Парето або правило 20/80* (правило розподілу часу з упором на найбільш важливі та термінові задачі, які принесуть бажаний результат), *Метод ABC* тощо.

Список використаних джерел

1. Ключко О. О. Профілактика адиктивної поведінки дітей та молоді у контексті підготовки майбутніх соціальних педагогів: монографія. Суми: ФОП Наталуха А. С., 2013. 172 с.
2. Гоголева А. В. Аддиктивное поведение и его профилактика. М.: изд. Моск. псих-соц. ин-та, 2002. 240 с.
3. Емельяненко В. Д. Мировоззрение и игровая компьютерная зависимость: поиск взаимосвязи. *Философские проблемы информационных технологий и киберпространства*. 2016. № 1 (11). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/mirovozzrenie-i-igrovaya-kompyuternaya-zavisimost-poisk-vzaimosvyazi/viewer>
4. Бончук Н. В. Схильність до адиктивної поведінки у підлітків залежно від особливостей системи ціннісних орієнтацій. *Молодий вчений*. 2016. № 7 (34). С. 362-368. URL: <http://molodyvcheny.in.ua/files/journal/2016/7/86.pdf>
5. Рябчук С. В. Кримінологічна характеристика та запобігання гральному бізнесу: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. юрид. наук: 12.00.08 «Кримінальне право та кримінологія; кримінально-виконавче право». Харків, 2018. 20 с.
6. Великий В. М. Сутність і профілактика залежності від азартних ігор. *Медичне право України: правовий статус пацієнтів в Україні та його законодавче забезпечення (генезис, розвиток, проблеми і перспективи вдосконалення): тези доп. II Всеукраїнської науково-практичної конференції (Львів, 17–18.04.2008 р.)*. С. 51–56.
7. Про заборону гального бізнесу в Україні: Закон України від 15.05.2009 № 1334–VI. Відомості Верховної Ради України. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1334-17#Text>.
8. Овчаренко А. Є. Легалізація гального бізнесу на теренах Україні. *Молодий вчений*. 2018. № 4 (56). С. 734–738. URL: <http://molodyvcheny.in.ua/files/journal/2018/4/169.pdf>

9. Офіційний веб-портал Верховної Ради України. URL: <https://www.rada.gov.ua/meeting/awt/show/7468.html>
10. Штонь І. В. Кіберзалежність – хвороба епохи інформаційних технологій. URL: <https://ns-plus.com.ua/2017/03/29/kiber-zalezhnist-hvoroba-epohy-infor/>.
11. Пирог Г. В., Куранова К. О. Психологічний аналіз мотиваційної сфери геймерів. *Теорія і практика сучасної психології*. 2018. № 4. С. 29–32. URL: http://www.tpsp-journal.kpu.zp.ua/archive/4_2018/7.pdf
12. Мателега М. М., Азізов С. С. Психологічні особливості залежності як девіантної поведінки особистості. *Психологічні науки: проблеми і здобутки*. 2015. № 7. С. 146–160. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pnpz_2015_7_12
13. Степанцева О. А. Социальный портрет геймера. 2007. № 24. С. 80–83. URL: [https://lib.herzen.spb.ru/media/magazines/contents/1/6\(24\)/stepantseva_6_24_80_83.pdf](https://lib.herzen.spb.ru/media/magazines/contents/1/6(24)/stepantseva_6_24_80_83.pdf)
14. Савинская О. Б., Шоташвили В. А. Влияние увлеченности онлайн-играми на интенсивность коммуникаций и социальные навыки игроков. *Мониторинг общественного мнения*. 5 (117). Сентябрь–октябрь, 2013. С. 123–135. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-uvlechennosti-onlayn-igrami-na-intensivnost-kommunikatsiy-i-sotsialnye-navyki-igrokov/viewer>
15. Шутюк Н. В. Робота з дітьми, схильними до девіантної поведінки та труднощами у навчанні. *Шкільному психологу. Усе для роботи*. 2016. № 7 (91). С. 17–21.
16. Лютий В. П. Профілактика соціально-прийнятних видів адиктивної поведінки підлітків та молоді. URL: https://www.socosvita.kiev.ua/sites/default/files/Lutyi_2_2012.pdf].
17. Галусян О. А. Застосування технологій тайм-менеджменту в слідчій діяльності. *Актуальні питання психологічного забезпечення діяльності Національної поліції та закладів вищої освіти МВС України: наук. доп. II*

міжвідомчого науково-практичного круглого столу (Київ, 23 квіт. 2020 р.). С. 46–49.

18. Максимова Н. Ю. Психологія девіантної поведінки: навч. пос. Київ, Либідь, 2011, 516 с.

19. Оржеховська В. М. Профілактика правопорушень серед неповнолітніх: навч.-метод. посібник. Київ, 1996, 352 с.