

ІГРОВА ЗАЛЕЖНІСТЬ, ЯК ФАКТОР НЕБЕЗПЕКИ

Король Д.В.,

здобувач вищої освіти спеціальності 121

«Інженерія програмного забезпечення»

Національний університет кораблебудування

імені адмірала Макарова

Савіна О.Ю.,

канд. техн. наук, доцент

Національний університет кораблебудування

імені адмірала Макарова

З 1 січня 2022 року фахівці багатьох країн перейдуть на МКБ 11 (11 перегляд міжнародної статистичної класифікації хвороб та проблем пов'язаних зі здоров'ям). Окрім нового розділу з гендерними невідповідностями, всесвітня організація охорони здоров'я додала до нормативного документа адиктивний розлад, що описує патологічну залежність від комп'ютерних ігор [1].

Ігровий розлад існує вже дуже давно з часів перших відеоігор. У «золоту» епоху, коли всі навколо грали в space invaders та pacman, багато геймерів анітрохи не відрізнялися від лудоманів-людей з патологічною схильністю до азартних ігор. Любителі казино, відвідувачі букмекерських контор та фанатики гральних автоматів постійно поверталися до наркотику. Люди забували про сімейні, матеріальні чи соціальні цінності. У них виникало бажання виграти щось за короткий час, а у разі програшу вони хотіли відігратися і отримати ще більше. Правда, закінчувалося це все найчастіше дуже плачевно. З появою аркадних автоматів ситуація була дуже схожою. Люди раз у раз витрачали свої монетки, щоб відігратися і поставити великий рекорд. У Японії навіть гуляла легенда, що популярність space invaders викликало дефіцит монет номіналом 100 єн [2].

Незважаючи на те, що в МКБ 11 вже додали ігрові розлади, далеко не всі дослідники та батьки згодні з тим, що відеоігри шкідливі для здоров'я або викликають звикання. Багато людей вважають, що проєкт від різних студій на кшталт Media Molecule здатна розширювати уяву, розвивати когнітивні навички, а також допомагати працювати в команді. Проте, якщо діти або дорослі сидять перед телевізором або комп'ютером більшу частину вільного часу, не хочуть спілкуватися з однолітками, відмовляються від колишніх хобі і відмовляються від навчання, то для близьких це є важливим дзвінком.

Джерело звикання до відеоігор пов'язано з тим, що нам подобається виконувати квести, отримувати нові рівні, а також здобувати перемогу над босами або реальними

гравцями, в організмі відбувається величезний викид дофаміну - хімічної речовини, що піднімає настрій і заряджає нас енергією. Цей нейромедіатор стимулює центр задоволення, вашу ментальну точку G. Відповідно, чим більше отримується дофаміну, тим сильніше виникає потяг до об'єкта бажання, в даному випадку - до відеоігор.

Однак, наш улюблений нейромедіатор ми отримуємо багато від чого, у тому числі від смачної шоколадки, але ігрова залежність не з'являється відразу. Вона має кілька стадій, кожна з яких характеризується різними змінами у поведінці людини. Спочатку адиктивні геймери нічим не відрізняються від звичайних здорових людей. За те згодом вони стають імпульсивними, у них розвиваються психічні порушення та відсутній самоконтроль, що призводить до розпаду особистості. Люди стикаються з порушенням психічної діяльності, що виражається у відсутності мислення, уваги, пам'яті, сприйнятті та можливості контактів з оточуючими. Окрім цього, залежним геймерам стає байдуже те, як вони виглядають у дзеркалі, вони перестають приймати душ, чистити зуби або зачісуватися, серед варіантів їжі вибирають в основному фастфуд, причому самий шкідливий, жирний і калорійний. Людина втрачає свідомість, немов у творах Говарда Лавкрафта і зрештою йде з реального світу буквально застосовуючи роль персонажа, якого не існує.

Виникає адиктивна поведінка – один із типів девіантної поведінки з формуванням прагнення до уникнення реальності шляхом штучної зміни свого психічного стану за допомогою прийому деяких речовин або постійною фіксацією уваги на певних видах діяльності з метою розвитку інтенсивних емоцій [3].

Незважаючи на те, що американська психіатрична асоціація не визнає таку хворобу як ігрова залежність, вони розробили 9 різних критеріїв для діагностики в залежності від комп'ютерних ігор:

По-перше, у адиктивної людини з'являється бажання грати все більше і більше часу і вона для цього навіть використовує найкращий комп'ютер.

Також хвора людина постійно обманює своїх родичів, друзів та близьких у тому, скільки саме вона витрачає на гру щодня чи сумарно.

Окрім іншого, пацієнт продовжує грати: навіть якщо усвідомлює негативні наслідки: грошові витрати, конфлікти з близькими, недосипання чи запізнення на навчання чи роботу. При цьому, на тій же роботі або навчанні залежний часто думає про те, як би швидше пограти коли звільниться, з ким і коли він буде це робити і, мабуть, вигадує стратегії. На тлі відсутності можливості пограти у відеоігри, у хворої людини виникає різні негативні почуття дратівливості, занепокоєння, агресії чи смутку. Особливо, вони виникають коли людям потрібно скоротити кількість часу, проведеного за комп'ютером [3].

Скільки людей страждають на ігрову залежність у світі поки що незрозуміло. Психолог гарвардського університету Мореза Орзак вважає, що серед усіх осіб, які грають у відеоігри адиктивні близько 40-80%, хоча доктор психологічних наук Олександр Джмелів затятим гравцями вважає лише 10-15% серед усіх користувачів комп'ютерів. Різниця між 10 та 80 % колосальна, хоча більшість залежних людей навряд чи зможуть себе такими назвати [3].

Так як МКБ 11 все ще не набрав чинності, правильних фахівців, здатних вилікувати ігрову залежність поки немає. Все це тому, що якщо ви звернетесь до якогось наркологу зі словами «лікарю, я постійно проводжу весь вільний час за комп'ютером», лікування та поради лікаря можуть тільки погіршити ситуацію, тому що адиктивність буває зовсім різною і кожен можна і потрібно лікувати по-своєму [3].

Для того щоб не допустити ігрової залежності у індивіда потрібно [2, 3]:

Перше, потрібно встановити ліміт. Важливо навчитися обмежувати себе, причому не лише у часовому плані, а й у матеріальному. Якщо постійно витрачаються гроші на ігрові скіни або просто часто купуються ігри, можна поставити обмеження витрат у мобільному додатку.

Обмежити кількість ігор, встановлених на комп'ютері або приставці та перетворити своє хобі на роботу, наприклад можна розробляти відеоігри.

Висновок: Люди так сильно прагнуть покращити своє життя, що не завжди вчасно усвідомлюють негативні наслідки. Вони не контролюють впливи і формування залежностей, витрачаючи дорогоцінний життєвий час на віртуальне життя. Тому, ігрова залежність, як фактор небезпеки в сучасних умовах, потребує уваги та нагальності вирішення.

Список використаних джерел:

1. Международная классификация болезней 11-го пересмотра: Мировой стандарт диагностической информации о здоровье URL : <https://icd.who.int/en>
2. Аддиктивное поведение URL :<https://psyera.ru/addiktivnoe-povedenie-560.htm>
3. Анализи игровой зависимости в молодежной среде URL : <https://www.bibliofond.ru/view.aspx?id=901184>