

СОЗИДАТЕЛЬНОЕ ОБЩЕСТВО – ИЗБАВЛЕНИЕ ОТ РАБСТВА КОМПЬТЕННОЙ ИГРОМАНИИ

Береговой Евгений Анатольевич

Заместитель главного врача по хирургической помощи

ЧУЗ КБ «РЖД-МЕДИЦИНА» города Новосибирск»

Эксперт научно-дискуссионного проекта <https://allatra.tv/>

«Игра профессионалов. Что такое сознание?»

РФ, г.Новосибирск

E-mail: biggmen@rambler.ru

CREATIVE SOCIETY - RELEASING FROM SLAVERY TO COMPUTER GAMING

Beregovoi Evgenii Anatolyevich

Deputy Chief Physician for Surgical Care

ChUZ CB "RZD-MEDICINE" of the city of Novosibirsk "

Expert of the scientific-discussion project <https://allatra.tv/>

"A game of professionals. What is consciousness? "

Russia, Novosibirsk

E-mail: biggmen@rambler.ru

АННОТАЦИЯ

Проблема зависимости от компьютерных игр носит глобальный характер. Зависимость от компьютерных игр приводит к значительным психоэмоциональным, личностным, социально-поведенческим и нейрофизиологическим изменениям. Происходит формирование мировоззрения, стереотипов поведения преимущественно деструктивного, акцентированного на материальных ценностях характера. Игромания – это

инструмент манипуляции личностью человека с целью порабощения личности для реализации интересов системы. Осознание раздельности личности человека и сознания позволяет личности совершать выбор поведения продиктованный источником внутренних духовных потребностей – душой. Понимание данного механизма взаимодействия личности и сознания позволяет избавиться от зависимости от компьютерных игр.

ABSTRACT

The problem of addiction to computer games is global in nature. Dependence on computer games leads to significant psycho-emotional, personal, socio-behavioral and neuro-physiological changes. There is a formation of a worldview, behavioral stereotypes of predominantly destructive, emphasis on material character values. Gambling is a tool to manipulate a person's personality in order to enslave a person to realize the interests of the system. Awareness of the separateness of a person's personality and consciousness allows the person to make a choice of behavior dictated by the source of internal spiritual needs - the soul. Understanding this mechanism of interaction between personality and consciousness allows you to get rid of dependence on computer games.

Ключевые слова: личность, сознание, система, внимание, выбор, власть, смерть, Аллатра, игра, игромания, игроман, игровая зависимость, компьютерные игры.

Keywords: personality, consciousness, system, attention, choice, power, death, Allatra, game, gambling, gamer, game addiction, computer games.

Введение. На сегодняшний день компьютеризация и интернет очень прочно вошли в нашу жизнь. Многие относятся к интернету как к источнику свежей и актуальной информации. Компьютерные игры воспринимаются как средство развлечения, приятного времяпрепровождения, отработки определенных навыков. Они активно внедряются в медицине на этапах реабилитации, в армии в качестве тренажеров по отработке тактических действий и для обучения управлению боевой техникой и т.д. Создаются целые игровые клубы, сообщества, игровые команды, проводятся международные турниры по компьютерным играм, создано целое направление – киберспорт. Выпущено огромное количество детских обучающих компьютерных игр. Игры встроены во всевозможные гаджеты, планшеты, телефоны, смартфоны. Практически любой человек на сегодняшний день может без труда получить доступ к той или иной компьютерной игре. Игры стали носить более реалистичный вид. Графика приближена к реальности. Применяются технологии виртуальной реальности с полным погружением, когда человек не только визуально погружен в 3D-пространство игры через виртуальные очки, но и моделируются запахи, тактильные ощущения. Наряду с этим широко распространены и простые игры, не имеющие сложного интерфейса и сложных игровых навыков. Казалось бы, компьютерные игры стали нашей повседневной неотъемлемой частью жизни, чем-то обыденным и не требующим особого внимания. Однако все чаще встает вопрос о негативном влиянии компьютерных игр на сознание человека, его личностные качества и поведение. Все чаще приходится слышать о проблеме патологического влечения к компьютерным играм – игромании. И это имеет под собой серьезные основания.

Актуальность темы. Впервые вопрос о том, что игромания является неизлечимой болезнью официально был поднят еще в 14 веке в научных трудах Джероламо Кардано (итальянский врач и философ, 1501-1576 года). В международной классификации болезней в десятой редакции внесены заболевания, которые имеют названия «F63 - Расстройства привычек и влечений» и «F63.0 Патологическое влечение к азартным играм», к которым относят и игроманию, связанную с пристрастием к компьютерным играм. При этом нужно понимать, что пристрастие к компьютерным играм является частным случаем игромании. Сама по себе патологическая тяга к азартным играм известна еще с древнейших времён. Слово "азарт" происходит от арабского слова "alzar" - "игральная кость". Первые документальные источники об азартных играх были обнаружены среди руин древнего Вавилона (3000 г. до н.э.). В классической литературе многих культур упоминается о влечении к игре (Ветхий и Новый Заветы, эпическая поэма "Махабхарата" на санскрите и др.). Игра в кости была самой распространённой игрой в средние века. Карточные игры появились в Европе со времён крестовых походов в XIII в. В дальнейшем, на фоне технологического развития общества в целом произошла и модернизация игровой индустрии, которая на современном этапе сместилась в зону киберпространства. Игра стала наиболее распространённой формой вовлеченности человека в виртуальное пространство.

Бурное развитие компьютерных игр привело к игрофикации населения, построения игрового мышления, навязыванию подходов, применяемых в играх к повседневной жизни. Происходит виртуализация пространства, подмена реальности симуляцией. Идет замещение реальности образами и символами, создание альтернативного социального пространства, наложение виртуального пространства на действительность. Создается иллюзия мнимого бессмертия, когда герой игры остается всегда

жив и игру можно начать заново. Это приводит к притуплению чувства опасности, подавляет инстинкт самосохранения, пропадает ощущение реальности. Особенно это выражено у подростков и детей, которые воспринимают игру всерьез и часто даже живут жизнью виртуального героя, полностью отвергая реальность. К проблемам, возникающим на фоне увлечения компьютерными играми, зачастую относят всевозможные изменения поведения, связанные с характерологическими особенностями самого человека. Отмечается негативное воздействие пропаганды различного вида, транслируемой через игры, формирование зависимости от компьютерных игр. Со стороны состояния физического здоровья возникают серьезные проблемы, такие как избыточный вес, неврологические нарушения, связанные с вынужденным положением, ограниченной подвижностью, длительным сидением и т.п.

Общеизвестно, что контент, транслируемый через интернет, и компьютерные игры в частности, является инструментом по формированию образа мышления, образа поведения, общественного мнения, т.е. инструментом манипуляции человеческим сознанием. Даже если человек считает, что это так называемый «развлекательный контент», который якобы сводится к получению позитивных эмоций и отдыху от повседневной обыденности, то это является глубоким заблуждением. Данный «развлекательный контент» формирует стереотипы поведения и ведет к формированию мировоззрения. При этом человек воспринимает большое количество информации, которая оказывается ложной, а развиваемые навыки – не полезными, а зачастую вовсе вредят. Нередко возникает так называемый эффект трансгрессии, когда не допустимые в обществе действия (убийство, грабеж, обман и т.п.) становятся нормой в компьютерной игре. Стирается грань между приемлемыми и неприемлемыми нормами в обществе и формируется асоциальный тип

поведения. Игроки позволяют себе перешагивать через общепринятые границы, нарушая нормы морали. Особенно это выражено при сетевых играх, поскольку события разворачиваются в виртуальном пространстве с участием реальных игроков, а не только с участием компьютера. При этом внимание играющего находится как бы «там», а сам он находится телесно «здесь», и эти два пространства разделены только экраном монитора. Достаточно много написано статей о том, что в компьютерных играх используются всевозможные приемы гипнотического воздействия на человека, окна Овертона, искажаются нормы поведения человека в угоду интересов определенных групп людей, формируются стереотипы поведения, удобный для манипуляции, агрессивное поведение с раннего детства и т.д.

Развитие игромании приводит и к серьезным социальным проблемам. По статистическим данным до 60% больных игроманией совершают правонарушения, до 13-40% совершают попытки самоубийства, а 42-70% больных отмечают суицидальные мысли. К этому необходимо добавить еще и высокий уровень коморбидных расстройств, таких как алкоголизм, наркомания, эндогенные заболевания, выраженная морально-этическая деградация.

Наиболее склонны к игровой зависимости от компьютерных игр дети подросткового возраста, в частности мальчики. Согласно опросу, проведённому среди американских школьников, 50% девочек проводят за компьютерными играми более 5 часов в сутки. Мальчики же, проводят более 7 часов в игре ежедневно, и их число составляет близко к 80%. Наибольший процент игроманов проживает на территории Японии и Китая. Известен случай, когда школьница играла в сетевую игру более трёх суток и умерла от обезвоживания. Один российский мужчина, потратил на сетевую игру почти миллион рублей и подал в суд на

производителя, по причине «виртуальной кражи денежных средств». Американский юноша настолько увлекся виртуальным миром, что на правой руке, в которой он держал мышку, зажимая запястный канал, образовалась большая трудноизлечимая опухоль.

Часто компьютерные игры являются катализатором для развития тяжелой психопатологии. Один из ужасных случаев, всколыхнувший всю Европу, произошёл совсем недавно: зависящий от компьютерных игр школьник расстрелял своих одноклассников и учителя. Психическое здоровье мальчика до игры было в норме, а после нескольких месяцев игромании у него проявились симптомы параноидальной шизофрении. Известны случаи, когда заядлые игроки агрессивного жанра становились маньяками-убийцами. Житель штата Луизиана в течение недели убивал по несколько человек, так как они казались ему монстрами из любимой компьютерной игры. Восемилетний мальчик, проживающий в США, убил свою няню, переиграв в довольно известную игру криминального жанра. Зависимость от компьютерных игр может оставить тяжёлый отпечаток на психике человека. Личность становится антисоциальной, агрессивной, с неконтролируемым поведением, и в итоге полностью деградирует.

Имеется достаточно большое количество проведенных исследований, касаемых игромании. Ряд исследователей (В.Л. Малыгин, Б.Д. Циганков, Г.С. Хвостиков) указывают на стадийность развития игровой зависимости: период дистресса, следующий сразу за игрой; период умеренно выраженных тревожно-депрессивных расстройств; период субдепрессивных расстройств с преобладанием астении или апатии; период тревожных и дистрофических расстройств в сочетании с депрессией. Большинство исследователей указывают на наличие потери контроля игроманом над собственным поведением. Сама по себе игровая зависимость характеризуется патологическим, зачастую непреодолимым

влечением к игре, сочетающимся с различной степени когнитивными, поведенческими, эмоциональными и соматическими расстройствами. Игроманы теряют игровой контроль и продолжают играть вопреки явным признакам наносимого вреда здоровью и психике. Повышается игровая толерантность, как это происходит у страдающих алкоголизмом и наркоманией. Игрок не может самостоятельно прекратить игру. При этом наблюдается смещение акцента внимания с желания выиграть, победы, получения бонусов в игре, на сам процесс игры. Теряется первоначальная яркость и контрастность от игры, постепенно начинает преобладать игровой азарт, перенапряжение, которое приводит к выраженным астеническим и сосудистым расстройствам. Не смотря на это, на фоне снижения критики, игроман продолжает утверждать, что он «отдыхает», «расслабляется». Это является одним из распространенных мифов. При этом приподнятое, порой эйфорическое настроение, «прилив энергии», ощущение превосходства, радость достижения цели создают уверенность в самом себе, ведет к фантазированию о самых привлекательных направлениях жизни, приписывает всю заслугу исключительно своим личностным качествам и навыкам. Это состояние закрепляется в памяти и способствует срывам и рецидивам заболевания.

Что касается того, как быстро формируется зависимость, то формирование начальных признаков происходит от нескольких часов до нескольких суток. Особенно если это сопровождается выигрышами, победами, получением призов, бонусов. Продолжительность этого периода чаще всего не превышает 4-10 часов игры. Человек при этом может испытывать радость, эйфорию. За этим, как правило, наступает период спада игровой «удачи», который чаще всего сопровождается проигрышами, неудачами в игре. Это сопровождается раздражительностью, тревогой, сожалением, злостью. Игрок

акцентируется на желании отыгаться, отомстить. Как правило, это может завершиться прекращением игры и желанием больше в нее не играть, сожалением, депрессией, нарушением сна. Но спустя 12 часов – 2 суток негативные проявления стихают, и на смену им приходит все усиливающееся влечение, завершающееся повторным эпизодом игры. В последующем на фоне продолжающихся игровых эпизодов развивается толерантность к игре с увеличением продолжительности с 1,5-3,5 часов до суток. Спустя 6-12 месяцев развиваются признаки негативных изменений личности, эмоциональные и интеллектуально-мнестические изменения. Игра становится единственным интересующим его видом социальной деятельности, единственным, заслуживающим его внимания делом.

Но такого рода стадийность достаточно условна, поскольку не редко развитие игромании происходит очень быстро, порой в течение нескольких часов по механизму реактивного импринтинга. Игрок уже не держит себя в руках, становится раздражительным, вспыльчивым и полностью отключается от действительности. Происходит смещение точки внимания на сам процесс игры, а не на достижение результата. Играют ради самой игры, бесцельно, до изнеможения. В результате в 3 раза возрастает риск развития депрессии, шизофрении, алкоголизма, наркомании. В 6 раз возрастает риск асоциального поведения. Сам игрок начинает испытывать головные боли, боли в животе, тремор конечностей, холодный пот, ночные кошмары, особенно это усиливается при попытке отказа от игры. Зависимость становится уже физической. Выделяется отдельно синдром игрового транса. В момент игры возникает аффективно-суженное сознание, которое сменяется дисфорией в случае неудачи в игре. Это может приводить к сумеречному помрачению сознания. Мышление утрачивает индивидуальность, эмоции упрощены при сохранении грубых ярких эмоциональных проявлений по отношению к самому процессу игры.

Возникает склонность к магическому мышлению, мнительности. Происходит социальная деградация и потеря личностных ориентиров. Следует отметить, что такого рода изменения происходят как у мужчин, так и у женщин. Однако игровая зависимость у женщин возникает по типу реактивного импринтинга на 57,6% чаще, чем у мужчин. При этом депрессивные расстройства личности у женщин проявляются на 55%, суицидальные попытки на 23%, и суженное сознание на 19,3% чаще.

Кроме психо-эмоциональных и поведенческих расстройств возникают и нейрофизиологические сдвиги. Изменяются биохимические процессы, уровень медиаторов нейрогуморальной регуляции. Происходит снижение уровня серотонина, отвечающего за положительный эмоциональный фон, радость, удовлетворенность, регулирующего физиологическую функцию сна. Это ведет к нарушению сна, отсутствию удовлетворения, радости. Нарушается баланс эндогенных эндорфинов, опиатов, энкефалинов, что проявляется в виде извращенной реакции на стресс. Уровень адреналина в крови резко повышается во время игры и значительно снижается в межигровой промежуток. Это проявляется гиперактивностью и агрессией во время игры, и апатией в межигровой период. Аналогично ведет себя и ацетилхолин, и как итог – снижение сосредоточенности, внимания, памяти вне игры, интерес и сосредоточение только на игре. ГАМК (гамма-аминомасляная кислота) имеет неустойчивый уровень в крови. Это ведет к снижению самообладания, которое проявляется только во время игры и то не стабильно.

Нейрофизиологические изменения головного мозга игромана имеют значительные изменения. Во-первых - это изменение электрической активности головного мозга, регистрируемой при помощи ЭЭГ (электроэнцефалографии), при которых регистрируется фокальная пароксизмальная дисфункция стволовых структур, асимметрия и

дисфункция задних отделов лобных долей головного мозга, преобладание α -ритма разной амплитуды, похожее на ритм мозга, находящегося в гипнотическом состоянии. Особенно это выражено при суженном состоянии сознания игромана, сопровождающегося туннельным восприятием событий, периодами выпадения из памяти эпизодов игры. Во-вторых - во время процесса игры отмечается диффузная активизация мозга с формированием новых атипичных устойчивых связей. У здоровых же людей, не страдающих игроманией, во время эпизода игры происходит преобладание активации только правого полушария головного мозга, в отличие от диффузной активации у игромана. В-третьих - по данным проведенной ядерномагнитнорезонансной томографии (ЯМРТ) головного мозга выявляется выраженная активация центра удовольствия, центра поощрения. Данный центр располагается в префронтальных отделах головного мозга в поясной извилине. На фоне этого снижается активность дорсолатеральных отделов префронтальной коры, ответственных за гибкость мышления. В-четвертых - снижается активность орбито-фронтальной коры, ответственной за социальные взаимодействия. В-пятых - происходит дисфункция центра сожаления. Его активация происходит как при проигрыше за счет упущенной возможности, разочаровании, так и при выигрыше, т.к. наступает не удовлетворение полученным результатом, кажется, что можно было бы сделать лучше, достичь результата более эффективным способом и т.п. Этот центр является нашими своеобразными «тормозами» в социальных взаимоотношениях. Поэтому зачастую про игромана говорят, что он «без тормозов», поскольку его активность проявляется только по отношению к игре. Это ведет еще и к тому, что человек после игры продолжает анализировать данный эпизод, уходя вниманием из момента «здесь и сейчас» в прошлое. В-шестых - задняя часть передней префронтальной коры устанавливает устойчивую связь с височно-теменным центром и

активно обменивается с ним информацией. Данный центр отвечает за сбор информации, а задняя часть передней коры – за обработку информации, поиск решений и т.д. Эта сеть обладает способностью отделять важные объекты или действия от остальных, игнорируя и подавляя их. В итоге можно говорить о том, что изменения нейрофизиологии мозга игромана говорят о формировании устойчивых изменений, характеризующихся функционированием с концентрацией внимания на игре, игнорированием других потребностей, таких как еда, сон, секс, социальные взаимодействия. Игроман зачастую пребывает в суженном состоянии сознания (игровой транс) со смещенной точкой восприятия на прошлое (обдумывание предыдущей игры или игр) или будущее (обдумывание дальнейшей тактики игры, фантазии).

Впечатляют и статистические данные, которые говорят о колоссальном вовлечении в игры населения планеты. Только одна Международная федерация киберспорта насчитывает более 300 миллионов человек. Показательно, что в день написания статьи 1 655 598 человек одновременно играло в сетевые интернет-игры, входящие в топ первых десяти самых популярных интернет-игр. И это без учета вышедших и новых подключившихся игроков. По статистическим данным только в России в 2014 году в компьютерные игры играло 58% населения, средний возраст составил 30 лет, 68% всех геймеров были старше 18 лет, 45% всех игроков были женщины, почти каждый 2-й человек был семейным, 89% родителей играют в компьютерные игры со своими детьми. Если учесть, что по официальной статистике 30% игроков играет более часа в день, а из них 10% находятся в зависимости, то не остается сомнения, что данная проблема имеет катастрофические масштабы, несмотря на относительно спокойную официальную статистику игромании. Психолог Гарвардского университета Мазера Озрак приводит

статистические данные, что от 40% до 80% всех лиц, играющих в компьютерные игры, страдают игровой зависимостью.

Доход от продаж компьютерных игр и игр для гаджетов в 2019 году превысил 152 миллиарда долларов, что на 9,6% больше, чем в 2018 году. Таким образом, проблема игромании охватывает значительную часть населения планеты. Учитывая, что игровая индустрия интенсивно развивается и демонстрирует значительный рост доходов, данная проблема продолжает нарастать.

Возникает вопрос, почему же люди, имея информацию о негативном влиянии компьютерных игр, манипулятивном характере его использования, продолжают тратить время на них? В чем природа этой, практически наркотической привязанности?

Ответ в применении в компьютерных играх гипнотических техник по привлечению внимания. Показ крупным планом лица человека, яркие картинки, резкий громкий звук, динамическая смена кадров и эффекты быстрой вспышки, игра «от первого лица» с видом «из глаз своего» персонажа, которая больше всего затягивает, и многое другое.

Существует достаточно хорошо изученный и отработанный метод вовлечения в игры - это так называемый принцип «ящика Скиннера». Принцип достаточно прост, но чрезвычайно эффективен. Ящик Скиннера – это простое устройство, состоящее из коробки, в который помещена подопытная крыса и рычажка, на который эта крыса может нажимать. В ответ на нажатие крыса получает корм. Достаточно 12 повторений для выработки устойчивого условного рефлекса. В игре – это совершение простого действия в виде нажатия одной кнопки, перемещения компьютерной мышки и т.д. В ответ на это игрок получает виртуальный приз (бонусы, баллы, артефакты, фишки и т.д.). Наш мозг одинаково

воспринимает виртуальный и реальный приз. Наглядный пример этого - признание Высшим судом Южной Кореи виртуальной собственности наравне с материальной, мотивируя это тем, что для ее получения игрок, так же как и для получения материальной собственности прикладывает усилия.

Следующий этап формирования зависимости - увеличение выполняемых простых действий. Это реализуется через выдачу призов не при каждом простом действии, а с неопределенной периодичностью. Для получения приза приходится совершать большее количество простых действий. В дальнейшем к этому добавляется уже «наказание» за не совершение простого действия. В эксперименте с крысой подвели разряд тока. В игре аналог - необходимость продолжения игры для сохранения достигнутых результатов (гибель урожая на грядке без полива, гибель персонажа без внимания, разрушение замка противником, оставленного без руководства защитой и т.п.). С этой же целью удлиняются промежутки между сохранениями в игре. Вырабатывается принцип «играй вечно». В итоге происходит замещение реальной жизни игрой. Создаются условия комфорта в игре. Создается ощущение независимости (сам выбираешь персонажа, сюжет, уровень сложности игры и т.д.), преодоления (игрок самостоятельно может выбрать уровень сложности игры). При этом игрок в ответ на приложенное усилие быстро получает награду, что также стимулирует вовлеченность в игру. Этому способствует яркий свет, контрастные цвета, музыка, мелькание картинок, поощрение выигрыша яркими вспышками, аплодисментами и т.д. В итоге человек полностью погружается в игру, которая вытесняет реальность из его жизни, заставляя существовать в игре. К этому же приводит и так называемый алгоритм Лубана, когда игровой цикл становится коротким – 5-10-15 минут. За этот короткий цикл игрок имеет возможность завершить

цикл игры и получить приз. Такие игры играют в перерывах на работе и школе, в метро, в коротких паузах для отдыха и т.д. Для этого упрощается интерфейс, и в нем нет кнопок, которые могут отвлечь от игры. Это позволяет мгновенно запустить игру и за короткий промежуток времени получить приз. Это все делает проблему компьютерной игромании чрезвычайно актуальной.

Цели и задачи. Но только ли в этом скрыта причина такого рода поведения человека? Вероятно, что сущность вопроса скрыта гораздо глубже, чем кажется на первый взгляд. Здесь важно рассмотреть вопрос с точки зрения первопричины, с точки зрения исходных механизмов данного процесса. Можно говорить о том, что причина, по которой через компьютерные игры разработчики пытаются привлечь внимание человека, кроется в желании заработать как можно больше денег. Но так ли это на самом деле? Для этого необходимо посмотреть на компьютерные игры как на процесс вложения внимания, и на процесс отвлечения внимания человека. Рассмотреть глубинные механизмы, заложенные в данной проблеме. Понимание этих механизмов позволят понять истинную причину компьютерной игромании и найти путь освобождения от данного недуга.

Основная часть. Для начала необходимо понять, чем же так ценно внимание человека? Для понимания этого вопроса нужно обратиться к данным, изложенным в основах квантовой физики. При проведении в 1961 году Клаусом Йенсоном эксперимента по дифракции электронов, пролетающих через преграду с двумя щелями выяснилось, что электрон может вести себя как волновая структура, так и корпускулярная. При этом, когда электрон проявлял себя как волна, то при возникновении постороннего наблюдателя, т.е. при приложении внимания наблюдателя к изучению свойств электрона, он начинал вести себя как частица.

Эксперимент указывал на то, что сила внимания наблюдателя приводит к изменению волновых свойств частиц на корпускулярные, т.е. к материализации объекта микромира из волны. Именно факт влияния внимания наблюдателя на материализацию объектов из неопределенной волновой системы лег и в основу копенгагенской интерпретации квантовой механики, основоположниками которой были Нильс Бор и Вернер Гейзенберг. Данный эксперимент в последующем повторялся неоднократно с тем же результатом. Более того, было замечено, что если наблюдатель располагался уже после установленной преграды со щелями, и наблюдал поведение волны не в момент ее прохождения преграды, а после, то все равно волна материализовалась.

Не менее демонстративным является квантовый эффект Зенона — метрологический парадокс квантовой физики, заключающийся в том, что время распада метастабильного квантового состояния некоторой системы прямо зависит от частоты измерения ее состояния. Он был экспериментально подтвержден в конце 1989 года Дэвидом Вайнлендом и его группой в Национальном институте стандартов и технологий (Боулдер, США). При этом вероятность распада квантовой системы может зависеть от частоты измерений ее состояния и в итоге, при определенной частоте наблюдений она перестает распадаться вовсе. Таким образом, во что вкладывается в большей мере внимание, то и преобладает в материальном мире, поскольку частота вложения внимания способна замедлить и даже прекратить распад квантовых систем. Так было доказано, что сила внимания приводит к значительным изменениям свойств материальных объектов.

И это не единственное подтверждение данного эффекта. Очень показательным служит эффект Махарашаи, который больше относится к сфере социальных исследований. Суть заключается в влиянии

положительного настроения людей на состояние сообщества, в котором они живут. Так в 70-80-е годы 20-го столетия собраны большие статистические данные, исходя из которых выявлено, что имеется прямая взаимосвязь между качеством жизни населения и количеством медитирующих с положительным духовным настроением. Интересные сведения, касаемые данного процесса описаны и в книгах А.Новых «Аллатра» (стр. 132) и «Сознание и личность. От заведомо мертвого к вечно живому» (<https://allatra.tv/book/soznanie-i-lichnost-kniga>).

Однако возникает вопрос другого плана: если через компьютерные игры происходит целенаправленное привлечение внимания, вероятно изначально человек имеет иную точку внимания? Если человеку навязываются определенные стереотипы поведения, носящие агрессивный, материалистический характер, вероятно изначально в человеке заложены иные жизненные принципы, иные принципы поведения? Как пишет в своих трудах Гьяцо Тензин (Далай-лама XIV), человек первично устроен так, что свое внимание он вкладывает в созидательные принципы, принципы любви, взаимоуважения, доброты, сострадание. С чем же тогда связана тенденция искажения первоизначальной сути человеческого бытия? Чтобы ответить на данный вопрос необходимо понять, кем же на самом деле является человек и какова его цель в этом мире. Данный вопрос неоднократно поднимался философами в течение многих тысячелетий, подробно рассматривается в религиозных учениях, обсуждается в научных кругах. С нашей точки зрения, полное и всестороннее понимание этого вопроса изложено в книге А.Новых «Сознание и личность. От заведомо мертвого к вечно живому» и в передаче на <https://allatra.tv/> с одноименным названием (<https://allatra.tv/video/soznanie-i-lichnost>). Согласно им человек имеет первичное сознание, т.е. то, что нами обычно принято называть

подсознанием, не проявленным «Я», животным разумом; и вторичное сознание, т.е. то, что в повседневной жизни нами принято называть интеллектом, осознанным «Я». И наконец то, кем по сути и является человек - личность, что нами принято называть внутренним наблюдателем, который способен наблюдать за работой как первичного, так и вторичного сознания. Также в данной конструкции имеется неиссякаемый постоянный источник силы или можно назвать энергии, который в религиозной традиции нам известен как душа. Душа непосредственно находится во взаимодействии с личностью, которая и получает эту силу-энергию от неё. В дальнейшем личность может перераспределять данную энергию посредством вложения своего внимания.

Существуют определенные пути и характер взаимодействия данных структур. Первичное сознание контролирует работу человеческого тела, взаимодействует с окружающим миром. Полученную информацию передает личности человека, которая принимает решения о дальнейших действиях. Вторичное же сознание является средой общего взаимодействия сознаний разных людей, источником накопления, хранения и переработки интеллектуальной информации, зоной мыслительных процессов, т.е. то, что мы чаще всего воспринимаем как сознательную деятельность. Оно непосредственно контактирует с первичным сознанием и через него передает информацию личности. Первичное сознание может частично блокировать или не блокировать информацию, поступающую от вторичного сознания. Но контроль над деятельностью первичного сознания остается все равно за личностью, даже в тех ситуациях, когда идет речь о выживании человека как биологического объекта. Личность, вкладывая внимание в реализацию той или иной программы, совершает таким образом свой выбор. Если же

личность теряет контроль над деятельностью сознания, то ситуация может меняться. При принятии личностью концепции поведения первичного сознания, человек без участия влияния вторичного сознания имеет признаки поведения животного, т.е. приоритеты банального бытового уровня (еда, отдых, сохранение жизни, размножение, доминанция, агрессия и т.п.). При преобладании влияния алгоритмов поведения вторичного сознания, в человеческом поведении начинает превалировать социальный аспект, но все равно эгоистического поведения (желание власти, реализация эгоистических интересов, контроль и доминанция над другими членами общества, привлечение внимания других людей в эгоистических интересах и т.п.). Но в обоих случаях в поведении человека будет превалировать эгоизм, гордыня и желание власти, эмоции, в подавляющем большинстве негативного плана с той только разницей, что в первом случае это будет на более примитивном, животном уровне, а во втором – более изощренно, более «цивилизованно». И в обоих случаях человек становится управляемым сознанием, оказываясь в рабском положении. В случае же выбора личностью поведения продиктованного источником внутренних духовных потребностей, источником духовной силы, т.е. души, поведение человека начинает основываться на принципах справедливости, совести, доброты, взаимного уважения, любви без малейших признаков эгоизма, гордыни и желания власти.

При рассмотрении данной взятой за основу концепции необходимо принять еще одно условие, согласно которому будет верно утверждение: личность принимает решение только в выборе осуществления алгоритма действий, предлагаемого ей сознанием, или алгоритмов, продиктованных внутренним стремлением личности к добру и любви. Кроме этого, первичное и вторичное сознание являются частью единого сознания, которое можно условно назвать единой разумной системой (далее –

система), системой животного разума. Данная система, как энерго-информационная структура, существующая вне человеческого индивида и распространяющаяся на всю вселенную, неоднократно описывалась в трудах В.И.Вернадского, В.П.Казначеева, К.Г.Колтакова и многих других научных деятелей.

И здесь заложен очень важный момент, который заключается в том, что то, куда человек, как личность вкладывает свое внимание, те алгоритмы поведения и будут преобладать, с тем в последующем и произойдет его слияние. Если человек в процессе своей жизни вкладывает внимание в любовь, доброту, человечность, которые исходят от души, то и происходит слияние с душой, что ведет к формированию нового бессмертного духовного существа. В противном же случае, если человек вкладывает свое внимание в потребности материального мира, забывая о духовной его составляющей, то это приводит к слиянию с временно существующим, смертным, живущим принципами эгоизма и страха сознанием. В слиянии такого рода чрезвычайно заинтересована система, т.к. она получает на длительное время источник энергии, идущий от личности для пролонгирования своего существования, поскольку у сознания, как части системы, нет иного источника энергии, кроме как поступающей от личности человека. Такого рода личность, после смерти физического тела носит название «субличность» и теряет способность к выбору. Она постоянно сконцентрирована вниманием на потребностях материального мира, существует в постоянном страхе, эгоизме и неудовлетворенности.

Заключение. Становится понятным, что в основе жизни человека, как личности лежит его стремление к слиянию с душой, стремление стать вечно живущим бессмертным духовным существом, что и является его основной целью. И эта цель является естественным, фактически

инстинктивным стремлением личности к жизни. Именно этот процесс позволяет личности остаться живой после смерти физического тела, и не превратиться в временную “субличность”, лишенную всякого шанса на жизнь. Данное стремление является его исконным. Следовательно, большую часть своего внимания изначально человек должен вкладывать в духовную составляющую своей жизни. И, учитывая вышеизложенные факты, именно система заинтересована в переориентировании этого изначального стремления личности к слиянию с душой в стремление к вложению внимания в интересы материального мира, т.е. в сферу своих интересов. Именно системе важно выстроить базу ценностей и стереотипы поведения человека таким образом, чтобы он вкладывал максимум внимания именно в потребности системы, т.е. потребности материально мира, пролонгируя ее существование и лишая себя шанса стать вечно живым духовным существом. Система животного разума старается отвлечь человека от стремления вкладывать внимание в духовно-нравственные ценности, и привлечь внимание к ценностям материального мира, к эмоциям, а не к чувству любви, благодарности. Для этой цели у системы существует несколько инструментов, наиболее значимыми из которых являются страх и секс. Именно через эти два основных инструмента и происходит основная манипуляция человеком. Если просмотреть контент, которым нагружено современное интернет-пространство и компьютерные игры, то именно эти два направления имеют наибольшее превалирование. Важно обратить внимание еще на один факт, который заключается в том, что само по себе сознание ежесекундно транслирует человеческой личности мысли, которые имеют также превалирующую установку на страх и секс. Об этом факте написано достаточно много работ и часто говорится специалистами, изучающими работу человеческого сознания.

Каждый человек видит в своей голове эротические картинки, слышит мысли о флирте, самом сексе десятками в минуту, не говоря уж о теме страхов, которые могут возникать без видимых на то причин и предпосылок. Человек во время компьютерных игр получает тот же негативный «контент», который в голове транслирует ему сознание с той только разницей, что человеческому сознанию на формирование этого нет необходимости расходовать энергию. Система фактически экономит, получая в итоге тот же результат – манипуляция человеком, чтобы получить энергию для своего существования через вложение внимания. И реализуют эту схему те, кто, находясь под контролем системы животного разума, формируют и транслируют этот негативный контент. В этом процессе свою лепту вносят и те, кто, не задумываясь об истинной природе происходящего, его потребляет. А в итоге – человек становится субличностью, а система получает желаемый источник энергии для своего существования за счет загубленной жизни человека. И все базируется на выборе самого человека. Во что в процессе своей жизни будет вкладывать свое внимание человек, тем он в итоге и станет.

Так как же избавиться от такого смертельно опасного влияния? Не думаю, что отказ от компьютеризации и распространения игр решит эту проблему. Поскольку «вещание» от сознания все равно останется, игромания от сознания не прекратится. И это требует более глубокого понимания проблемы, требует внедрения не только внешне духовно-нравственных принципов поведения, но и становление их неотъемлемой частью мышления человека, и самой жизни. Для этого нужно понимать, что не сознание диктует поведение и план действий человеку, заставляя его как марионетку выполнять те или иные указания, а именно сам человек как личность принимает решение как ему поступать в той или иной ситуации. Система только предлагает те или иные алгоритмы

поведения, человек же, как личность сам выбирает, как ему поступать. Для этого необходимо понимание этого процесса и наблюдения за поступающими мыслями-предложениями к реализации того или иного действия в окружающем мире. Такого рода наблюдение и отделение себя как личности от сознания, позволит дифференциально подходить к той информации, к тем желаниям, которые система пытается навязать. При этом человек, сможет адекватно реагировать и на предлагаемые шаблоны поведения, избегать неконтролируемого поведения, продиктованного через страх, секс, насилие, эгоизм, желание власти, которые всегда ведут к негативному результату для личности. Да и сами компьютерные технологии могут и должны быть средством получения достоверной информации, источником вдохновения и распространения духовно-нравственных ценностей, обучения человечности и взаимопомощи. И как писал в своих трудах R.L.Custer, одним из основных признаков избавления от игромании является восстановление способности любить и быть любимым, способностью жертвовать чем-то ради других. При этом чрезвычайно важно, что выбирает сам человек - жить под диктовку системы животного разума и стать временным заведомо мертвым, или выбрать жизнь духовными ценностями, любовью, выбрать единение с душой, как частичкой бескрайнего Духовного мира и стать вечно живущим бессмертным Духовным существом. И все эти процессы, с моей точки зрения, подробно и доступно изложены в книге А.Новых «Сознание и личность. От заведомо мертвого к вечно живому». Таким образом, изучая и понимая принципы работы сознания, понимая истинную суть человеческого существа, его цель в этой жизни, можно не только получить освобождение от такого грозного недуга, как игромания, но и стать по-настоящему свободным и счастливым человеком.

Конечно, выбор самого человека имеет решающее значение, но большое влияние оказывает и состояние общества. В зависимости от того, какие ценности преобладают в обществе, такие и будут прививаться с детства, на том он и будет изначально акцентировать свое внимание, в том направлении и будет общество стараться направить вектор развития человека. Становится понятным, что чем более благоприятные условия для духовно-нравственного развития созданы в обществе, тем проще и быстрее человек может сделать свой выбор стать духовным, свободным существом. Об этом пишет в своей статье «Влияние социальных условий на формирование и развитие стратегии жизни личности» психолог Л.Н.Щербакова. И чем больше общество акцентировано на материальных ценностях, на потребительских взаимоотношениях с преобладанием эгоизма, жажды власти, тем больше препятствий в своем духовном развитии встречает человек и тем сложнее пробиться ростку духовного возрождения в сердце каждого человека.

На современном этапе развития человечество достигло своего пика формирования потребительского общества. Потребление ставится во главу угла практически во всех сферах. Материальные ценности преобладают в современном обществе. И такое общество достигло грани своего невозврата. Либо нас ждет движение по тому же пути потребительства, деградация и гибель человечества, либо эволюция общества, смена вектора развития на созидательный и жизнь в процветании и счастье. Именно построение общества, где преобладают духовно-нравственные ценности, позволяет заложить с самого детства у человека правильный вектор развития, получить необходимый объем знаний о мироустройстве, устройстве и работе сознания, истинных целях человека. Это дает возможность человеку освободиться от рабства такого рода проявлений инструментов манипуляций, которые заложены не только в

патологическом влечении к компьютерным играм, но и в других сферах, таких как СМИ, межличностных отношениях, разного рода аддикциях, страхах и т.д. Духовно-нравственное, созидательное устройство общества дает большие возможности человеку развиваться и реализовываться как свободное духовное существо. Однако встает вопрос, как возможно построить такого рода идеальное общество, где превалируют духовно-нравственные ценности, где во главу угла поставлен выбор человека и его духовное развитие? Из имеющегося исторического опыта известно, что имевшиеся ранее попытки построения такого рода общества, происходившие ранее за счет революционных преобразований, не привели к успеху. Общество продолжало неуклонно свой путь к превалированию потребительского формата, к превалированию материального вектора развития. И становится очевидным, что такого рода путь революционных изменений не является достаточно эффективным. Единственный путь такого рода перемен – это эволюция общества. И нужно понимать, что такого рода перемены требуют определенного времени и определенных этапов изменений, как в сознании самих людей, так и в обществе. Этапы и принципы, на которых основываются такого рода эволюция, четко и подробно изложены в статье участника Международного Общественного Движения «Аллатра» (далее МОД Аллатра) Эльчина «Основы и этапы построения созидательного общества» (<https://allatraunites.com/ru/news/osnovy-i-etapy-postroeniya-sozidatel'nogo-obshchestva>). И главная цель такого рода эволюции, как пишет в своей статье Эльчин: «выйти из тупика потребительского общества, а по сути, формы скрытого рабства, закамуфлированного рабовладельческого строя, в котором все мы как человечество сейчас существуем, и начать жить как Человек, а не как зверь. А главная цель – это достижение и построение Идеального сообщества духовно свободных людей, общества, которое бы гарантировало нашим будущим поколениям достойную жизнь, блага и

духовно-нравственное процветание. Общество Любви и Человечности, или как его называют в разных религиях – Эдем. Общество будущего, которое уже сейчас меняет тебя в действии и наполняет твою жизнь высоким смыслом». Об этом же говорится и в интервью с академиком Игорем Михайловичем Даниловым.

Эволюция современного общества, с переходом к Идеальному духовно-нравственному обществу, возможна уже сейчас и это уже идущий и неизбежный процесс. Промежуточным этапом формирования такого общества является этап построения Созидательного общества, в котором во главу угла ставится ценность жизни каждого человека. Такого рода этап необходим для того, чтобы человечество отказалось от потребительского формата жизни в пользу созидательного. Именно такого рода этап позволит стать человеку на путь истинного освобождения от рабства материального мира и системы животного разума, от рабства шаблонов и манипуляторных инструментов сознания. И базироваться такого рода общество, в котором человек – это основополагающая единица общества, человечество – одна большая семья, как изложено в статье, на восьми основных принципах. Во-первых – жизнь Человека, которая является наивысшей ценностью. Во-вторых – свобода Человека, которой наделяется каждый по праву своего рождения. В-третьих – безопасность Человека, которой гарантировано исключение угрозы для жизни и свободы, гарантировано бесплатное обеспечение основных жизненно необходимых потребностей. В-четвертых – прозрачность и открытость информации для всех, при которой СМИ принадлежат обществу и отражают правдивую информацию открыто и честно, открытость и доступность информации о движении и распределении общественных средств и выполнении решений общества. В-пятых – созидательная идеология, которая направлена на популяризацию лучших человеческих,

духовно-нравственных качеств, и пресечение всего, что направлено против Человека, запрет пропаганды насилия, разделения, античеловечности. В-шестых – развитие Личности, при котором каждый человек обладает правом на всестороннее развитие и самореализацию, бесплатное образование. В-седьмых – справедливость и равенство, при котором природные ресурсы принадлежать Человеку и честно распределены между всеми людьми, не допускается монополизация ресурсов, гарантированное трудоустройство с равной заработной платой по одной идентичной должности, специальности, профессии по всему миру, право на частную собственность и доходы в пределах установленного общества размера капитализации индивида. В-восьмых – самоуправление общества, при котором само понятие «власть» отсутствует и ответственность за общество в целом лежит на каждом Человеке, где каждый человек имеет право принимать участие в управлении делами Созидательного общества и в принятии законов на улучшение жизни Человека. Общественно-важные решения принимаются путем всенародного обсуждения и голосования (референдум).

Вполне естественно, что данный процесс носит поэтапный характер. И эта этапность заключается в том, что, как и в планировании любого действия, изначально формируется представление о том, какого рода общество должно сформироваться, т.е. все начинается с формирования цели. Современный российский политик, экономист Селюков М.В. в своих трудах пишет, что постановка цели имеет этапы, которые сначала требуют анализа назревших и прогнозируемых потребностей, далее поиска ресурсов для ее достижения, и уже непосредственно реализация поставленной цели. Такого рода анализом и прогнозированием потребности формирования Созидательного общества явились проводимые социальные опросы волонтерами МОД Аллатра в более чем

140 странах мира. Во время опросов выяснено, что более 90% населения планеты желает жить в добре, мире, взаимоуважении. Итогом опросов стала глобальная международная конференция «Общество. Последний шанс», которая состоялась 11 мая 2019 года и объединила в онлайн-режиме практически весь мир. Находясь одновременно в многочисленных конференц-залах разных точек планеты, одновременно вышли на видеосвязь друг с другом через Интернет, чтобы открыто и честно обсудить вызовы, которые остро стоят перед современной цивилизацией. Конференция пришла к выводу, что центральной проблемой современного человечества является потребительский формат общества и единственным выходом из сложившейся тупиковой ситуации является изменение формата общества в целом с потребительского на созидательный. И на этом этапе чрезвычайно важна информированность людей о том, в каком же обществе хочет жить подавляющее число жителей планеты. Это позволит преодолеть представление людей о разделенности мира, понять, что все люди едины вне зависимости от расы, религии, социального статуса. Понять, что желания и потребности у людей идентичны. На основе этого важно понять и выяснить, в каком же обществе хочет жить подавляющее большинство жителей планеты. С этой целью запущен МОД Аллатра международный проект «Созидательное общество» (сайт проекта: <https://allatraunites.com/ru>). В рамках проекта люди из разных стран вне зависимости от религии, политических взглядов, национальности, страны проживания, профессии, социального статуса открыто и честно говорят о том, каким они видят Созидательное общество, и что уже сейчас они делают для построения такого общества. Проводятся социально значимые мероприятия, вебинары, конференции, круглые столы, с участием представителей различных специальностей, проходят передачи в рамках «Игра профессионалов», публикуются аналитические статьи, авторские и экспертные мнения, обзоры, интервью, создаются видеопередачи,

презентации и социальные ролики, документальные фильмы, видеообзоры и много другое. И это делается с целью доведение информации до каждого человека планеты о том, что созидательный формат общества возможен и достижим на нынешнем этапе развития общества, и зависит это от каждого из нас. Информирование позволяет воочию увидеть, что созидательный формат общества является потребностью подавляющего большинства жителей планеты и является волеизъявлением практически каждого члена Человеческого сообщества. Таким образом, реализуется первый этап достижения цели, этап информирования - это выяснение потребностей общества и формата Созидательного общества, информирование людей о возможности уже сейчас изменить вектор развития общества с потребительского на созидательный.

Следующим этапом является определение ресурсов. Основным ресурсом, или вернее платформой для такого рода эволюции общества может явиться платформа проекта «Созидательного общества» МОД Аллатра. И здесь нужно понимать, что современное общество носит политизированный характер и основным механизмом взаимодействия стран, правительства этих стран с народом является политический. Это подтверждает в своих трудах профессор Российского государственного университета правосудия, политолог, социолог, правовед Лютый В.П. По этому, следующий этап преобразования общества можно назвать политическим. Суть этого этапа заключается в том, что сами политики, профессионалы, проникшись идеями Созидательного общества, видя запрос большинства населения планеты, так называемого электората, предпримут политические шаги по изменению вектора развития общества от потребительского к созидательному. Те же политические деятели, которые будут отстаивать идеи старого формата, формата потребления утратят поддержку электората и будут вынуждены изменить приоритеты в

сторону созидания, либо уйти с политической арены. Таким образом, данный этап целиком зависит от того, какого вектора развития придерживается общество и каких политических деятелей, партий поддерживает электорат. Одним из примеров партий, взявших за основу идеи Созидательного общества, является партия «Собор Армянского Созидания».

Третьим этапом, можно сказать окончательным итогом является общечеловеческий референдум о принятии всем человечеством созидательной модели развития, как единственно приемлемой для выживания человечества.

Таким образом, именно преобразования всего общества в целом, переход от потребительского формата взаимоотношений к созидательному, создает максимально благоприятные условия для развития личности человека. Создаются максимально благоприятные условия для формирования по настоящему свободного человеческого существа, не подвластного манипуляциям и установкам системы животного разума. Житель Созидательного общества, становится свободным от рамок меркантильного эгоистичного материального мира, имеет максимальный шанс для самореализации и своего развития до духовно-свободного высшего существа с именем Человек.

Список использованной литературы:

1. Батухина Е.И., Невидимова Т.И., Ветлугина Т.П., Кокорина Н.П., Бохан Н.А. Особенности электроэнцефалограммы лиц с расстройствами, вызванными употреблением психоактивных веществ, в условиях ольфакторной стимуляции. // Физиология человека – 2013 – №4. - том 39. – С. 58-64.
2. Гьяцо Тензин. Искусство быть счастливым. Руководство для жизни // София. - 2006.

3. Егоров А.Ю. Нарушение функциональной асимметрией мозга при болезнях зависимости // Вестник наркологии. – 2006. - №5. – С. 72-85.
4. Лютый В.П. Политический менеджмент (политология, прикладные исследования, менеджмент): Учебное пособие – М.: Российская академия правосудия, 2012.
5. Кекелидзе З.И., Шемчук Н.В. Особенности формирования патологического влечения к азартным играм. Российский психиатрический журнал. – 2008. - №3. – С. 24 – 28.
6. Маркелов, Р. Ю. Влияние компьютерных игр на разум человека и его отношение к обществу / Р. Ю. Маркелов, С. А. Дудников. — Текст : непосредственный // Молодой ученый. — 2018. — № 25 (211). — С. 248-250. — URL: <https://moluch.ru/archive/211/51780/> .
7. Международная классификация болезней МКБ–10. Электронная версия. <http://www.mkb10.ru/?class=5&bloc=65>
8. Микаэлян Л. Игрок пожизненно. Компьютерная зависимость: невинное увлечение или болезнь? / [Электронный ресурс]. <http://www.rg.ru/2007/08/16/igry>
9. Никитенко Ю.В., Смирнова Т.О. Игромания как социальная проблема современного поколения. // Университетский комплекс как региональный центр образования, науки и культуры. – 2018. – С. 3349 – 3353. – URL: <http://elib.osu.ru/handle/123456789/7193>
10. Новых А. Аллатра. – М.: Аллатра Русь - 2016.
11. Новых А. Сознание и личность. От заведомо мертвого к вечно Живому. – К.: ЛОТОС - 2018.
12. Плешаков В.А. Киберсоциализация: социальное развитие и социальное воспитание современного человека / Вестник КГУ им. Н.А. Некрасова, 2010 г, Том 16. – С. 15.
13. Плешаков В. А. Виртуальная социализация как современный аспект квазисоциализации личности. // Проблемы педагогического образования. Сборник научных статей. — Москва: 2005. — № 21. — С. 48 — 49.

14. Селюков М.В. Процесс постановки целей в системе менеджмента организации // Современные проблемы науки и образования. – 2011. – № 3.
15. Солдаткин В.А. Клинико-патогенетическое сравнительное исследование игровой и алкогольной зависимости. // Автореферат диссертации на соискание ученой степени доктора медицинских наук. – М. – 2010.
16. Узлов Н.Д., Семенова М.Н. Игра, трансгрессия и сетевой суицид. // Суицидология. – 2017. - №3(28). – том 8. – С.40 – 52.
17. Чусавитина Г.Н. Зеркина Е.В. Подготовка будущих учителей к профилактике девиантного поведения школьников в сфере компьютерных технологий. Магнитогорск, 2008 – С. 6.
18. Щербакова Л.Н. Влияние социальных условий на формирование и развитие стратегии жизни личности. // Вестник ОГУ. – 2005. - №10. – Том 1. - С.67 – 71.
19. Эльконин Д.Б. Психология игры. — М.: Владос, 2015. — 360 с
20. Юрьева Л.Н. Компьютерная зависимость: формирование, диагностика, коррекция и профилактика / Л. Н. Юрьева, Т.Ю. Больбот. Днепропетровск: «Пороги», 2010. – С. 93.
21. Gribbin J. Q IS FOR QUANTUM: An Encyclopedia of Particle Physics. — 2000. — С. 4—8.
22. Itano W.M.; Heinsen D.J., Bokking J.J., Wineland D.J. Quantum Zeno effect (1990) // PRA 41 (5). - 2295–2300.
23. Pool R. Quantum Pot Watching: A test of how observation affects a quantum system verifies theoretical predictions and proves the truth of an old maxim. Science. November 1989. V. 246. P. 888.
24. <https://allatraunites.com/ru/news/intervyu-s-igorem-mihajlovichem-danilovym-o-sozidatelnom-obshchestve>
25. <https://allatraunites.com/ru/news/osnovy-i-etapy-postroeniya-sozidatel'nogo-obshchestva>

26. <https://store.steampowered.com/stats/?l=russian>

27. <http://security.mosmetod.ru/internet-zavisimosti/statistika>