

Компьютерная зависимость



* Компьютерная зависимость

— пристрастие к занятиям, связанным с использованием

компьютера, приводящее к резкому сокращению в сех остальных видов деятельности, ограничению общения с другими людьми.

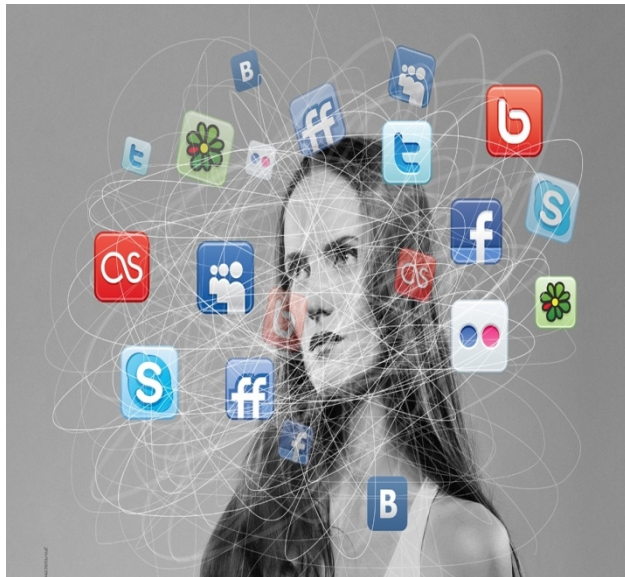
- * В настоящее время в связи с широким распространением компьютерных технологий появилась и очень быстро распространилась компьютерная зависимость людей всего мира, где большую часть составляет именно молодежь. Эта пагубная привычка забрала почти все время человека и оторвала его от живого общества.

ВИДЫ КОМПЬЮТЕРНОЙ ЗАВИСИМОСТИ

· **Интернет-аддикция** – патологическая тяга к постоянному нахождению в сети.

Компьютерная игромания– игры за компьютером.

Работоголизм – пристрастие к выполнению своей профессиональной деятельности с помощью современных гаджетов, посвящение этому всего свободного времени.



Шопоголизм –
зависимость от
покупок через
интернет.

**Аддикция
отношений** –
перенос реального
общения и
романтических
взаимоотношений в
компьютерную
среду.

Сексоголизм –
зависимость от
виртуального секса.



Симптомы компьютерной зависимости

- * потеря контроля над временем, проведенным за компьютером,
- * утрата интереса к социальной жизни и внешнему виду,
- * оправдание собственного поведения и пристрастия,
- * важным симптомом компьютерной зависимости являются смешанное чувство радости и вины во время игры

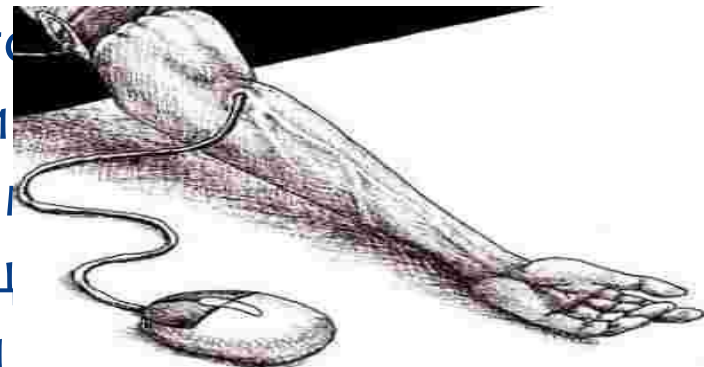


Стадии компьютерной зависимости

- * **Незначительная увлеченность.** Человек начинает увлекаться игрой, но может от нее отказаться, если того требует ситуация. Раздражения и негативного отношения к другим сферам жизни еще не возникает.
- * **Наращение увлеченности.** Человек в собственной иерархии ценностей все больший приоритет отдает играм, он стремится проводить больше времени за компьютером, но еще не отрицает значимость других областей жизни.
- * **Стадия привязанности.** Игра все больше увлекает, но еще и не является главной ценностью. Человек контролирует время, проведенное за компьютером, но делает это все менее охотно.
- * **Зависимость.** Игра – становится самым важным в жизни

Опасности интернет-зависимости

- * Важно сказать и о том, что компьютерная зависимость у подростков – дело опасное, которое может повлечь за собой тяжелые последствия.
- * В первую очередь, находясь в виртуальном мире, человек практически никогда адекватно не контролирует время реальное, часто опаздывает. Ребенок может постоянно прогуливать школу, пропускать занятия.
- * Огромную проблему составляет тот уровень агрессии, который может возникать в процессе компьютерной игры. Если у подростка что-то не удастся, возникает буря эмоций, постепенно дестабилизирует его психику. Это же дитя переносит и в мир реальный, взаимодействуя с друзьями. Повлиять на будущее ребенка, если он увлечен компьютерной игрой рано или поздно придется.



Кто больше зависим от игр на компьютере?

- * Дети тех родителей, которые мало бывают дома, дети состоятельных родителей или трудоголиков, которые постоянно заняты.
- * Самый зависимый и, в то же время, нежелательный возраст — это 12-15 лет.
- * Мальчики. По статистике на одну зависимую девочку-подростка приходится до 10 мальчиков. Связано это с тем, что кризис подросткового возраста дается мальчикам труднее, да и компьютерных игр для девочек в разы меньше.

Интересные факты о компьютерной зависимости

- * 1. Социальные сети -- главный "пожиратель" времени в интернете.
- * 2. Зависимость от социальных сетей связана с низкой самооценкой.
- * 3. Проверка своего профиля становится навязчивой привычкой.
- * 4. Социальные сети сказываются на успеваемости
- * 5. Россия заняла второе место по среднему времени, проводимому в социальных сетях, на душу населения.
- * 6. В Китае запрещены игры, где происходит нанесение телесных повреждений виртуальным героям. по мнению специалистов это провоцирует рост преступлений подростков.
- * 7. Американский студент убил своих учителей и одноклассников. Он не осознавал, что совершает убийство.



* Диагностика

- * Для психологической диагностики интернет-зависимости используется ряд опросных методик:
- * Тест интернет-зависимости К. Янг[18];
- * Шкала интернет-зависимости С. Чена[19];
- * Методика диагностики зависимости от онлайн-игр[20].

Тест Кимберли Янг на интернет-зависимость

1. Часто ли вы замечаете, что проводите онлайн больше времени, чем намеревались?
2. Часто ли вы пренебрегаете домашними делами, чтобы провести больше времени в сети?
3. Часто ли вы предпочитаете пребывание в сети интимному общению с партнером?
4. Часто ли вы заводите знакомства с пользователями интернет, находясь онлайн?
5. Часто ли окружающие интересуются количеством времени, проводимым вами в сети?
6. Часто ли страдают ваши успехи в учебе или работе, так как вы слишком много времени проводите в сети?
7. Часто ли вы проверяете электронную почту, раньше, чем сделаете что-то другое, более необходимое?
8. Часто ли страдает ваша производительность труда из-за увлечения интернетом?
9. Часто ли вы занимаете оборонительную позицию и скрываетесь, когда вас спрашивают, чем вы занимаетесь в сети?
10. Часто ли вы блокируете беспокоящие мысли о вашей реальной жизни, утешительными мыслями об интернете?
11. Часто ли вы обнаруживаете себя предвкушающим, как вновь окажетесь в интернете?
12. Часто ли вы ощущаете, что жизнь без интернета скучна, пуста и безрадостна?
13. Часто ли вы ругаетесь, кричите или иным образом выражаете свою досаду, когда кто-то пытается отвлечь вас от пребывания в сети?
14. Часто ли вы пренебрегаете сном, засиживаясь в интернете допоздна?
15. Часто ли вы предвкушаете, чем займетесь в интернете, находясь оффлайн, или фантазируете о пребывании онлайн?
16. Часто ли вы говорите себе «еще минутку», находясь онлайн?
17. Часто ли терпите поражение в попытках сократить время, проводимое в сети?
18. Часто ли вы пытаетесь скрыть количество времени, проводимое вами в сети?
19. Часто ли вы выбираете провести время в интернете, вместо того, чтобы выбраться куда-либо с друзьями?
20. Часто ли вы испытываете депрессию, подавленность или нервозность, будучи вне сети и отмечаете, что это состояние проходит, как только вы оказываетесь онлайн?

За каждый ответ «никогда/крайне редко» начислите себе 1 балл

За каждый ответ «иногда» — 2 балла

За каждый ответ «регулярно» — 3 балла

За каждый ответ «часто» — 4 балла

За каждый ответ «очень часто» — 5 баллов

Профилактика

- * В наш век компьютерных технологий стал актуален вопрос грамотной организации процесса обращения ребенка с компьютером и минимизации его отрицательного влияния на психическое здоровье ребёнка.
- * Как правило, компьютерная зависимость вызывает осуждение со стороны окружающих, что еще более углубляет конфликт с ребенком, и как следствие усиливает пристрастие к проведению времени за компьютером.



- * Воспитывать ребенка нужно так



**СПАСИБО
ЗА
ВНИМАНИЕ!**