

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа «Атлант» города Орла»

Методический материал
по теме:

**«ДИАГНОСТИКА И ПРОФИЛАКТИКА
КОМПЬЮТЕРНОЙ ЗАВИСИМОСТИ
ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ»**



Подготовила:
Николаева Галина Николаевна,
педагог-психолог,
кандидат психологических наук

Орел, 2017 г.

СОДЕРЖАНИЕ:

1. Состояние проблемы.....	3
2. Как формируется зависимость.....	5
3. Основные критерии (признаки) компьютерной зависимости.....	9
4. Основные типы (виды) компьютерной зависимости.....	11
5. Физические отклонения у больного, страдающего компьютерной зависимостью.....	13
6. Диагностика компьютерной зависимости.....	14
7. Факторы риска для возникновения компьютерной зависимости.....	15
8. Профилактика и лечение компьютерной зависимости.....	16
9. Тест на детскую Интернет-зависимость.....	20
10. Тест на Интернет-зависимость для подростков и юношей.....	21
11. Список литературы.....	23
12.Список интернет-источников.....	25

1. Состояние проблемы

Термин “**зависимость**” в психологии означает навязчивую потребность в определенном виде деятельности.

Изначально этот термин появился, когда речь шла о химических зависимостях, т.е. пристрастии к приему определенных веществ – алкоголя, наркотиков и т.д. Но похожий механизм наблюдается и при других формах зависимости – от человека (любовная или эмоциональная зависимость) или от определенной деятельности (трудоголизм, шопоголизм, переедание и т.п.). Существенно, что зависимость от того или иного вида деятельности имеет определенные особенности.

Один из главных признаков появления зависимости – так называемая **толерантность**: привыкание к стимулу и потребность в повышении его уровня. Трудоголик все больше и больше погружается в работу, а игроману уже не хватает часа или двух за игрой, и чтобы насытиться, нужно проводить за компьютером четыре, пять часов и так далее. Еще одна особенность зависимостей – это эффект отмены, который заключается в появлении различного рода переживаний и физических страданий у человека, лишенного предмета своей зависимости.

Зависимое поведение зачастую так или иначе связано с желанием человека уйти из реальности путем изменения своего сознания или деятельности. Поэтому психотерапевты, работая с клиентами над преодолением таких состояний, стремятся не просто изменять устоявшиеся паттерны (модели, образцы) поведения, но и найти корень проблемы – узнать, что же в нынешней или прошлой реальности было настолько невыносимом для человека, что он стал “сбегать” из нее, и постараться либо помочь человеку поменять окружающее пространство, либо изменить свое к нему отношение.

В последние 10-15 лет специалисты все чаще стали говорить о качественно новом виде зависимости – **зависимости от компьютера (компьютерной зависимости)**. Эта новая болезнь поражает молодую часть населения, преимущественно подросткового возраста и молодых взрослых. Хотя это

заболевание не имеет ничего общего с инфекцией, но распространяется по миру со скоростью эпидемии. Компьютерная зависимость не менее опасна, чем наркотическая зависимость, так как приводит к значительному нарушению адаптации в обществе (неспособность учиться, работать, неспособность создать семью или просто обслуживать самого себя). В то же время компьютерную зависимость чаще всего осознают окружающие субъекта друзья, родственники, знакомые, но отнюдь не он сам, что очень схоже с любым другими видами зависимости (алкоголь, наркотики). В последнее десятилетие очень много сообщений в прессе о том, что агрессивное поведение зависимого от компьютера подростка привело к трагическим последствиям. Достаточно вспомнить, как американский ученик расстрелял своих сверстников и учителей из автомата, или же гибель китайской девушки, которая перед трагедией сообщила своим товарищам по игре, что очень устала. В нашей стране также достаточно много примеров проявления агрессивного и аутоагрессивного поведения подростков, не мыслящих своей жизни без нескольких часов за компьютером. И выводы экспертов не утешительны. Опасность стать зависимым от компьютерной игры грозит каждому, кто проводит за видеоиграми более двух часов в день. Весь ужас в том, что компьютерная зависимость не щадит никого, и практически любой человек может стать ее жертвой: 14-летний подросток, 25-летняя девушка, 50-летний мужчина.

Причина – в необычной привлекательности для человека этого мира виртуальных приключений. Но самые страшные трагедии случаются тогда, когда жертвой зависимости от компьютера становятся дети. Жизнь современного общества такова, что дети едва ли не с рождения учатся нажимать кнопки на клавиатуре и орудовать мышкой. Журналисты иногда шутят, что скоро мы увидим в продаже коляски для младенцев со встроенными планшетами. Безусловно, компьютер - это удобно, более того, без него сейчас довольно сложно обойтись в повседневной жизни. Он заменил нам массу других предметов: будильник, навигатор, радио, телевизор, книгу, музеи и галереи. Человек, не дружащий с компьютером, не сможет устроиться на

хорошую работу. Если раньше в школах дети писали свои доклады на альбомных листочках и от руки, то сейчас такую работу даже не примет учитель: она должна быть распечатана на компьютере и продублирована в электронном варианте. Поэтому вполне понятно стремление родителей как можно раньше познакомить детей с этим чудом техники. Однако благое желание родителей порой приносит чудовищные плоды.

Поэтому далее будут рассмотрены основные формы компьютерной зависимости, причины, приводящие детей и подростков к уходу от реального мира, основные проявления компьютерной зависимости, ее профилактика и другие важные аспекты проблемы.

2. Как формируется зависимость.

У компьютерной зависимости те же корни, что и у игромании (лудомании). Мозг каждого человека снабжен центром удовольствия. Постоянная стимуляция этого центра у лабораторных животных приводит к тому, что они забывают обо всем на свете. Отказываясь от потребления пищи в угоду удовольствиям, лабораторные животные погибают от истощения. Механизмы формирования зависимости у человека примерно те же. Компьютерная болезнь – это недуг, который формируется постепенно. Если виртуальщика оттащить от компьютера на 2 часа и более, он, подобно алкоголику, страдающему от похмелья, испытывает абстинентный синдром.

В сети компьютерной зависимости чаще всего попадают неблагополучные дети: у них нет взаимопонимания с родителями, их терроризируют одноклассники, они чувствуют себя ущербными из-за своей внешности, либо у них нет возможности реализовать свои способности в жизни. Компьютер - это побег из гнетущей реальности в другой мир, где слабак и ботаник, затравленный одноклассниками, превращается во всемогущего космического владыку, а одинокий Малыш встречает своего Карлсона. В виртуальном мире дети находят то, чего их лишил мир реальный. Но это не единственная причина

зависимости. Нередко родители, сами того не желая, толкают детей на гибельный путь. Сотовый телефон, компьютер или планшет - такая удобная вещь для отвлечения ребенка! Малыш пристает к маме, он хочет пообщаться или поиграть, но маме некогда — она с обеда еще не заходила на «в контакте», ей чрезвычайно интересно, что там ей ответили на ее сногшибательный рассказ о вчерашнем походе по магазинам. И чтобы нейтрализовать ребенка, она дает ему... сотовый телефон: На, поиграй. Таким образом она, как ей кажется, убивает двух зайцев: получает полчаса свободного времени, и ребенок вроде как развивается, приобщается к технике и учится реагировать на ее сигналы. Это не может не понравиться им обоим. Первые семена зависимости упали на благодатную почву. Или же ребенок лет четырех достал отца нытьем, но тому жизненно необходимо досмотреть футбольный матч. И после пятой или шестой атаки раздраженный отец сунет ему планшет: На, поиграй! И свершилось чудо: ребенок умолк. У папы появились заветные полтора часа свободы. И ему в голову не приходит, что эти полтора часа сидения за планшетом украли у них друг друга и продвинули ребенка еще ближе к зависимости.

В этом раннем возрасте у детей при непосредственном участии родителей формируется пока еще привычка развлекать себя при помощи компьютерных игр и графических программ. У ребенка формируется устойчивая связь — захотел развлечься — взял телефон/айфон/планшет/ноутбук. Никакие другие классические детские развлечения его уже не интересуют. А кто бы спорил? Это очень интересно, это завораживающе интересно, это просто волшебство какое-то: ведешь пальцем по экрану, а на экране вспыхивают диковинные рисунки, которые меняют цвет, меняются сами, приходят в движение и даже «поют». И скоро ребенок и сам не захочет складывать пирамидки и кубики и катать машинку. Ни чтение книги, ни настольная игра, ни «вышибалы», ни «казаки-разбойники» не в состоянии конкурировать с теми поистине безграничными возможностями, которые дает компьютерный мир. Каждый вечер в доме будут звучать два слова: *Дай поиграть!*

Между прочим, все обстоит гораздо серьезнее. Наши предки были очень мудрыми людьми. Не зная тонкостей детской моторики и психики, они своим чутьем дошли до того, что те дети, с которыми мамы и бабушки играли в примитивные игры, задействуя ручки малыша, вырастали более умными и смысленными. Такие игры как «Сорока-ворона» или «Этот пальчик в лес пошел» - не просто бестолковое подергивание ребенка за пальчики. Лет 30 назад было научно доказано, что мозг ребенка развивается через руки. Так устроен наш организм, что в младенчестве сигналы, получаемые от рук, особенно от пальчиков, стимулируют развитие мозга. Заменяя пальчиковые игры вождением пальцем по плоскости монитора, родители закрывают перед детьми дорогу к развитию. Более того, ребенок учится не только так развлекаться, он привыкает перенаправлять, смещать свои эмоции и чувства с живых людей на игру и интернет-общение. И это тоже происходит при «помощи» родителей. Ребенку захотелось пообщаться с мамой, прижаться к ней, обнять, а она, занятая чем-то, сует ему свой айфон. Происходит подмена объектов любви: захотелось ласки — выйди в интернет. Захотелось общения с близкими по духу людьми — интернет наше все. Дети не учатся делиться своими переживаниями с близкими, отвыкают видеть глаза собеседника, понимать его без слов. Происходит эмоциональное обеднение поколения, многие современные дети не умеют выражать своих чувств и эмоций. Пик переживаний — это «Вау!», произнесенное совершенно равнодушным тоном. Все наши «Ух, ты!», «Здорово!», в конце концов «Потрясно!» канули в Лету. Зато в повседневную речь стремительно проникает компьютерно-сетевой жаргон, лексикон молодежи сокращается до лексикона Элочки-людоедки, происходит взаимная интеграция виртуальной и реальной жизни, когда люди перестают понимать, где они находятся. Как в той шутке — зашел в лифт и ищу кнопку «Enter».

Специалисты (педагоги, психологи, медики) в один голос утверждают: чем раньше ребенок начал приобщаться к компьютеру, тем у него выше шансы стать зависимым. При этом немаловажно, во что играет ребенок, в какие игры.

Детские психологи говорят о том, что детям до 7 лет если и приобщаться к компьютеру, то через образовательные игры, обучающие чтению и счету. Крайне нежелательно, чтобы дети младшего возраста играли в агрессивные игры или просто бесцельно бродили бы со страницы на страницу, а лучше, если бы они вообще не садились ни за компьютер, ни за планшет. А если уж вы его решили допустить к технике, то не забывайте о том, что компьютерная игра не способна заменить классических развивающих и обучающих игр с реальными предметами — кубиками, пирамидками, книгами и карандашами. Ребенку необходимо прикосновение, чтобы понять этот мир. Трогая новый предмет, он не только познает его в ключе твердый-мягкий/теплый-холодный, но и текстуру, форму, объем, массу. Почему многие детские игрушки для раннего возраста сочетают в себе разные материалы? — чтобы ребенок научился чувствовать текстуру, понимать, как ведут себя дерево, ткань, пластик, чего от них можно ждать. Компьютер не дает такой возможности.

Пожалуй, было бы несправедливо возлагать всю вину на отцов и матерей. Родители, правильно понимающие суть проблемы и стремящиеся ограничить своих детей, неизменно сталкиваются с другой проблемой: влиянием общества. Это влияние нельзя недооценивать, поскольку общественное мнение имеет очень большой вес и обычно оказывается более значимым, чем мнение близких. Не все родители понимают губительность компьютерной зависимости. Не все родители горят желанием заниматься своими детьми. В отношении детей они следуют принципу: «Чем бы дитя ни тешилось, лишь бы не доставало». И число таких родителей растет из года в год. ***Гораздо легче зарабатывать, чем воспитывать своего ребенка.*** У их детей своевременно появляются все технические новинки: последняя модель айфона, самый крутой планшетник, самая новая версия игры. Эти дети в школах «кучкуются» в свои компании, обсуждают понятные только им вопросы. А те мальчики и девочки, у которых этого нет, чувствую себя ущербными, принадлежащими ко второму сорту, выброшенными из круга общения. Естественно, они хотят войти в этот круг и начинают атаковать родителей просьбами купить заветный планшет. Для

них это не каприз, а вопрос престижа и самоуважения, и родителям придется считаться с этим, такова реальность наших дней.

Вне всякого сомнения, чувства детей надо уважать, но так, чтобы вопрос приобретения игры или телефона не стал вопросом жизни и смерти. Ведь далеко не каждая семья способна сделать ребенку подарок стоимостью в 35 тысяч рублей. А если в семье трое, четверо, пятеро детей? В таких случаях очень многое зависит от того, какие понятия морали привили родители своим детям. Смогли ли они донести до них мысль, что не в деньгах и не в вещах счастье, научили ли жертвовать своим «хочу» ради папы, мамы, братишек и сестреночек? Способны ли найти время, силы и, главное, желание, чтобы сделать общение с детьми максимально интересным, увлекательным и полезным? Конечно же, детям надо предоставлять возможность знакомиться с играми, но для этого необязательно покупать дорогие айфоны и планшеты. Все эти же игры могут быть установлены на обычном компьютере. В большинстве случаев детям важнее знать игру, а не владеть техникой, поэтому пусть ребенок поиграет в популярную в классе игру на обычном компьютере. Теперь ему будет, о чем поговорить с товарищами, он, что называется, будет «в теме». Но на первом месте все же должны стоять живые и эмоционально насыщенные контакты с близким социальным окружением.

3. Основные критерии (признаки) компьютерной зависимости

Основными критериями (признаками), определяющими компьютерную зависимость (интернет-зависимость, игровую зависимость), можно считать следующие:

- нежелание человека, страдающего компьютерной зависимостью (игровой зависимостью, интернет зависимостью) отвлечься от работы на компьютере или компьютерной игры,
- раздражение человека, страдающего компьютерной зависимостью (игровой зависимостью, интернет зависимостью) при вынужденном отвлечении,

- неспособность человека, страдающего компьютерной зависимостью (игровой зависимостью, интернет зависимостью), спланировать окончание сеанса работы или игры с компьютером,

- расходование больших денег на обеспечение постоянного обновления как программного обеспечения (в т.ч. игр), так и устройств компьютера,

- забывание человека, страдающего компьютерной зависимостью (игровой зависимостью, интернет зависимостью), о домашних делах, служебных обязанностях, учебе, встречах и договоренностях в ходе работы или игры на компьютере,

- пренебрежение человеком, страдающим компьютерной зависимостью (игровой зависимостью, интернет зависимостью), собственным здоровьем, гигиеной и сном в пользу проведения большего количества времени за компьютером,

- злоупотребление человеком, страдающим компьютерной зависимостью (игровой зависимостью, интернет зависимостью), кофе и другими подобными психостимуляторами,

- готовность человека, страдающего компьютерной зависимостью (игровой зависимостью, интернет зависимостью), удовлетворяться нерегулярной, случайной и однообразной пищей, не отрываясь от компьютера;

- ощущение человеком, страдающим компьютерной зависимостью (игровой зависимостью, интернет зависимостью), эмоционального подъема во время работы с компьютером,

- обсуждение человеком, страдающим компьютерной зависимостью (игровой зависимостью, интернет зависимостью), компьютерной тематики со всеми мало-мальски сведущими в этой области людьми.

Указанные критерии в одинаковой степени характерны как для взрослых зависимых от компьютера лиц, так и для подростков.

4. Основные типы (виды) компьютерной зависимости

- **зависимость от Интернета (сетеголизм).** Человек не может обойтись без так называемого интернет-общения на форумах или в соцсетях. Этим видом зависимости часто страдают одинокие, робкие в реальной жизни люди с заниженной самооценкой, которым тяжело заводить знакомства в реальной жизни. Зато в сети они разворачиваются на всю, анонимность позволяет им раскрыться и показать свои лучшие качества, обзавестись массой друзей по болтовне или поклонников своего творчества. Такой человек шныряет из одной сети в другую, постит в своем блоге бесконечных котиков и демотиваторы, ставит лайки и повышает репутацию — в этом вся его жизнь. Проявляются бесконечным пребыванием человека в сети. Иногда они находятся в виртуальном мире по 12-14 часов в сутки, заводя виртуальные знакомства, скачивая музыку, общаясь в чатах. Это неряшливые, неуравновешенные люди, которые наплеватьски относятся к близким. Основными признаками сетеголика являются следующие:

- а) навязчивое стремление постоянно проверять электронную почту,
- б) предвкушение следующего сеанса он-лайн,
- в) увеличение времени, проводимого он-лайн,
- г) увеличение количества денег, расходуемых он-лайн.

- **зависимость от компьютерных игр (кибераддикция).** Человек запоем играет в групповые игры по сети или индивидуально. Игрок бросает все: учебу, работу, семью, вся его жизнь перемещается в плоскость монитора, где кипят нешуточные страсти, идут бои и завоевываются новые миры. Подразделяется на группы в зависимости от характера той или иной игры:

- а) ролевые компьютерные игры (максимальный уход от реальности),
- б) неролевые компьютерные игры (стремление к достижению цели – пройти игру, азарт от достижения цели, набора очков),

- **зависимость, проявляющаяся в виде бесконечного бесцельного брожения с сайта на сайт, так называемый сёрфинг** по аналогии с видом спорта, когда спортсмен преодолевает волну за волной. Пожалуй, это самый

хитрый вид зависимости. Человек думает, что если он не играет с утра до вечера, не торчит на «одноклассниках», то с ним все в порядке. Но на самом деле он убивает время непрерывным поглощением информации, которая ему никогда не пригодится, просматривает всяческие «интересные факты» и самые красивые места природы.

Наиболее сильно человек подвержен игровой зависимости, поскольку события в компьютерных играх не повторяются и происходят достаточно динамически, а сам процесс игры непрерывен. Полное погружение в игру создает эффект участия игрока в некой виртуальной реальности, в некоем существующем только для него сложном и подвижном процессе. Именно это свойство компьютерных игр не позволяет человеку, страдающему игровой зависимостью, прервать процесс для выполнения каких-либо социальных обязательств в реальной жизни. Игровая зависимость - это не пристрастие к какой-либо одной компьютерной игре, поскольку это скорее психологическая "цепная реакция". Пройдя одну игру в каком-либо жанре, который понравился больше всех, человек, страдающий игровой зависимостью, ищет другие игры этого же жанра, сделанные в идентичной стилистике и не уступающие по психологическому напряжению, а дальше - стремление пройти все (по крайней мере, известные) игры этого типа. Необходимо отметить, что прохождение новой компьютерной игры занимает от 5-6 часов до нескольких суток, иногда даже недель. Для того, чтобы человек, страдающий игровой зависимостью, как можно дольше играл в ту или иную игру, разработчики вводят в них дополнительные небольшие подуровни, так называемые "секретки", поиск которых требует массу времени. Человек, страдающий игровой зависимостью, окончательно не прощается с ней до тех пор, пока не найдет все секретные уровни, комнаты, не соберет все бонусы. Еще один из способов "посадить на компьютерную иглу" - это предоставление в комплекте с игрой пакета программ для разработки собственных сценарных уровней игры, а иногда даже для создания собственных персонажей и замены голосовых и звуковых эффектов, т.е. предоставление широких мультимедийных возможностей.

Согласно высказыванию психолога Д.В. Иванова: "Компьютерные симуляции - это киберпротез общества". Чем дальше, тем больше развивается игровая индустрия, чем дальше, тем больше людей подросткового периода, подверженных игровой зависимости. Люди подросткового периода настолько вживаются в реалистичную компьютерную игру, что им "там" становится гораздо интереснее, чем в реальной жизни.

Человека, страдающего игровой зависимостью привлекает в игре:

- наличие собственного (интимного) мира, в который нет доступа никому, кроме него самого,
- отсутствие ответственности,
- реалистичность процессов и полное абстрагирование от окружающего мира,
- возможность исправить любую ошибку, путем многократных попыток,
- возможность самостоятельно принимать любые (в рамках игры) решения, вне зависимости к чему они могут привести.

Компьютерная зависимость иногда может также возникать, как следствие других заболеваний: депрессии или шизофрении, что вызывает необходимость срочного вмешательства и лекарственной терапии. Удивительным является тот факт, что компьютерная зависимость формируется намного быстрее, чем любая другая традиционная зависимость: курение, наркотики, алкоголь, игра на деньги. В среднем, требуется не более полугода-года для становления компьютерной зависимости.

**5. Физические отклонения у больного,
страдающего компьютерной зависимостью**

Физические отклонения у больного, страдающего компьютерной зависимостью:

- нарушение зрения,
- снижение иммунитета,
- головные боли,

- повышенная утомляемость,
- бессонница,
- боли в спине,
- туннельный синдром (боли в запястье).

6. Диагностика компьютерной зависимости.

Каковы критерии того, что использование компьютеров и электронных устройств становится зависимостью? На этот вопрос до сих пор нет определенного ответа, с которым было бы согласно абсолютное большинство исследователей. Зависимость от компьютера стала рассматриваться как отдельный вопрос не так давно, а сам интернет, электронные устройства и способы проведения времени в виртуальном пространстве меняются настолько быстро, что фундаментальные исследования зачастую не успевают за всеми новинками и противоречат друг другу. Но некоторые факторы все же можно считать базовыми и достаточными для того, чтобы назвать использование интернета и компьютера имеющими признаки зависимости:

- **толерантность** – прежнее время, проведенное в сети уже кажется недостаточным, или же существующих игр уже мало. Требуется все больший и больший стимул – больше времени, новые игры, или все больше и больше новой информации,

- **переживание синдрома отмены:** если время пребывания за компьютером или интернетом случайно прерывается или появляется внешнее препятствие, то возникает стресс, психологические или физические проблемы,

- **потеря контроля:** вы хотите выйти из интернета или закончить игру, но не можете этого сделать. Даже если вы знаете, что играть в игру или слишком долго сидеть за компьютером вредно, вы все равно продолжаете это делать,

- вы чувствуете или окружающие говорят вам, что **повседневные, рабочие дела или обязанности начинают выполняться хуже** или откладываются,

- **постоянство** и регулярность приведенных выше явлений.

7. Факторы риска для возникновения компьютерной зависимости.

Одним из важных факторов формирования компьютерной зависимости являются **свойства характера** – повышенная обидчивость, ранимость, тревожность, склонность к депрессии, низкая самооценка, плохая стрессоустойчивость, неспособность разрешать конфликты, уход от проблем. Молодые люди, страдающие компьютерной зависимостью, как правило, не умеют строить отношения со сверстниками и противоположным полом, плохо адаптируются в коллективе, что способствует уходу от жизненных трудностей в виртуальный мир компьютера и постепенному формированию компьютерной зависимости.

Уход в Интернет-среду является одним из способов приспособления к этому жестокому миру. Испытывая сложности в выражении своих эмоций, контактах с близкими и сверстниками молодой человек старается избегать ситуаций, где он может чувствовать дискомфорт и искать более безопасный, опосредованный способ взаимодействия со средой, например, через Интернет. Интернет-среда служит также средством самозащиты от плохого настроения, чувства боли и унижения.

Страдающие компьютерной зависимостью часто испытывают чувство одиночества, недостаток внимания и взаимопонимания со стороны близких людей, связанную с этим постоянную эмоциональную напряженность и тревогу: «Я настолько плох, что даже близкие меня не понимают», «Я просто урод, из меня ничего не получится». Такой молодой человек больше всего нуждается в поддержке близких, психологическом сопровождении его в преодолении различных жизненных ситуаций. Характерно, что начало проявления компьютерной зависимости происходит в школьные годы, а ее разгар на первых курсах вуза, когда особенно необходима самостоятельность в принятии решений и стрессоустойчивость.

Формирование компьютерной зависимости часто связано с особенностями воспитания и отношений в семье: гиперопека или, наоборот,

завышенные требования и «комплекс неудачника», нарушенные отношения среди других членов семьи, затруднения в общении и взаимопонимании.

В обобщенном виде **факторы риска для возникновения компьютерной зависимости** можно представить следующим образом:

- **беспокойство:** компьютер временно отвлекает от забот и страхов. Тревожное расстройство (например, обсессивно-компульсивное) также может способствовать навязчивой проверке электронной почты или постоянному и бесцельному нахождению в Интернете,

- **депрессия и стресс:** виртуальная реальность может быть побегом от депрессии, но слишком много времени, проведенного в Интернете, лишь усугубит это состояние. Компьютерная зависимость способствует стрессу, изоляции и чувству одиночества,

- **опасные пристрастия:** многие интернет-наркоманы страдают от других зависимостей, таких как наркотики, алкоголь, азартные игры,

- **недостаток социальной поддержки:** сайты социальных сетей, сервисы мгновенного обмена сообщениями, или онлайн-игры становятся для «интернет-наркомана» безопасным способом установления новых отношений и более **уверенного отношения к другим людям,**

- **подростковый «бунтарский» возраст:** в это время юноша или девушка часто ссорятся с родителями или учителями, а Интернет может казаться более комфортным местом, чем реальный мир,

- **снижение социальной активности из-за проблем со здоровьем или по другим причинам:** люди с инвалидностью, а также родители, воспитывающие маленьких детей и не имеющие возможности вести прежний образ жизни, могут постоянно использовать компьютер как средство связи со старыми друзьями.

8. Профилактика и лечение компьютерной зависимости.

Безусловно, основным вопросом родителей является вопрос о том, как уберечь ребенка от зависимости. К сожалению, нет абсолютного рецепта. Есть

рекомендации, исполнение которых позволит снизить вероятность возникновения зависимости.

Рекомендации по снижению вероятности возникновения компьютерной зависимости у детей и подростков:

1. Пребывание ребенка за компьютером необходимо ограничивать. Недопустимо, чтобы дети играли по несколько часов. Детям младшего школьного возраста — не более получаса, старшего школьного возраста — не более часа в сутки на игры.

2. Компьютер следует устанавливать в таком месте, где вы будете видеть, чем занимается отпрыск. Если вы будете периодически заходить в комнату и проверять, это будет выглядеть как тотальный контроль, да и на ваши шаги ребенок скоро научится быстро «захлопывать» запрещенные страницы. А если удастся найти такое место для компьютера, где вы мимоходом, не привлекая к себе внимания, можете увидеть, какая страничка открыта, это будет ненавязчиво, но в то же время эффективно.

3. Ребенку все же лучше не покупать отдельный компьютер. Пусть играет на папином. Тогда у вас в любое время будет веская причина сказать «достаточно» — компьютер нужен папе.

4. Лишая ребенка желаемого количества времени в интернете, всегда предлагайте альтернативу. Не позволяйте ему маяться от скуки. Его необходимо задействовать в каких-то мероприятиях. Это, в первую очередь, работа по дому, кружки по интересам, спортивные секции. Очень действенный метод — отдать его в компьютерный класс, где он научится работать на компьютере по-настоящему, а не просто гонять зайчиков по экрану. Пусть освоит фотошоп, пусть научится создавать сайты, верстать полиграфию — к 18 годам у него уже будет профессия, и он перестанет относиться к компьютеру исключительно как к средству развлечения.

5. Поднимайте самооценку ребенка. Найдите ребенку занятие, в котором он будет успешен и будет выгодно отличаться от товарищей. Например, это какой-то редкий вид спорта, фехтование, например, или кружок квиллинга. Его

наградные листы, удачные поделки, медали необходимо выставлять на витрине, чтобы гости семьи видели его успехи.

6. Поощряйте дружбу ребенка с другими детьми. Приглашайте в гости его друзей и его отпускайте в гости к друзьям.

7. Родителям придется ознакомиться с популярными у их детей играми. Дети часто думают, что родители запрещают им играть потому, что не понимают, насколько это увлекательно. В этом случае мнение родителя, который знает игру, будет гораздо весомей, чем мнение родителя, который «не читал, но осуждаю».

8. Мониторинг использования компьютера и ограничение времени, проведенного за ним. Желательно, чтобы родители последовали примеру детей и пользовались компьютером, когда им не может пользоваться ребенок. Можно установить программы родительского контроля, которые эффективно выполняют мониторинг путем ограничения текстовых сообщений и просмотра веб-страниц в определенное время суток.

9. Обращение за помощью к авторитетному для ребенка человеку. Подростки часто бунтуют против родителей, но если они слышат ту же информацию от другого, уважаемого ими лица, то могут быть более склонны прислушаться. Таким авторитетным источником может быть спортивный тренер, врач, учитель, друг семьи. Не нужно бояться обратиться за помощью к профессиональному психологу, если поведение сына или дочери внушает опасение.

Родителям важно помнить о том, что первопричиной ухода ребенка из реального мира является неудовлетворенность существующей действительностью, поэтому в первую очередь необходимо выяснить, что же побудило ребенка уйти «в компьютер». При этом не следует критиковать ребенка, проводящего слишком много времени за компьютером. Ну а если вы увидели первые признаки компьютерной зависимости у ребенка, сразу же отведите его к психотерапевту. Также следует попытаться вникнуть в суть игры, разделив интересы ребенка, это сблизит ребенка с родителями, увеличит

степень доверия к ним. И, конечно же, рекомендуется ограничивать доступ детей к играм и фильмам, основанным на насилии.

Наконец, родителям следует осознавать тот факт, что в случае компьютерной зависимости помочь ребенку можно только с помощью специалиста. Основой лечения компьютерной зависимости является психологическая коррекция, которая проводится индивидуально и в специальных тренинговых группах. Психологическая помощь направлена на улучшение взаимоотношений с близкими и сверстниками, обучение саморегуляции и умению справляться с трудностями, воспитанию волевых качеств, повышению самооценки, формированию новых жизненных увлечений.

Что делать нельзя: наказывать, отключать Интернет, лишать других удовольствий. Все эти действия не только бесполезны, но и вредны, так как подталкивают ребенка или подростка к бегству из дома.

Что надо делать: поддерживать ребенка или подростка в преодолении возникающих жизненных трудностей, обучать новым способам преодоления кризисных ситуаций, обучать умению регулировать свои эмоции, строить отношения со сверстниками, управлять своим временем.

В помощь родителям и специалистам, работающим с детьми и подростками, разработаны специальные тесты, которые позволяют оценить степень зависимости от компьютера. **Далее приводятся тесты как для детей, так и для взрослых.**



9. Тест на детскую Интернет-зависимость

Ответы даются по пятибалльной шкале:

1 – очень редко, 2 – иногда, 3 – часто, 4 – очень часто, 5 – всегда

1. Как часто Ваш ребенок нарушает временные рамки, установленные вами для пользования сетью?

2. Как часто Ваш ребенок запускает свои обязанности по дому для того, чтобы провести больше времени в сети?

3. Как часто Ваш ребенок предпочитает проводить время в сети вместо того, чтобы провести его в кругу семьи?

4. Как часто Ваш ребенок формирует новые отношения с друзьями по сети?

5. Как часто Вы жалуетесь на количество времени, проводимые Вашим ребенком в сети?

6. Как часто учеба Вашего ребенка страдает из-за количества времени, проведенном Вашим ребенком в сети?

7. Как часто Ваш ребенок проверяет электронную почту, прежде чем заняться чем-то другим?

8. Как часто Ваш ребенок предпочитает общение в сети общению с окружающими?

9. Как часто Ваш ребенок сопротивляется или секретничает при вопросе о том, что он делает в Интернете?

10. Как часто Вы заставляли своего ребенка пробивающимся в сеть против Вашей воли?

11. Как часто Ваш ребенок проводит время в своей комнате, играя за компьютером?

12. Как часто Ваш ребенок получает странные звонки от его новых сетевых «друзей»?

13. Как часто Ваш ребенок огрызается, кричит или действует раздраженно, если его побеспокоили по поводу пребывания в сети?

14. Как часто Ваш ребенок выглядит более уставшим и утомленным, чем в то время, когда у Вас не было Интернета?

15. Как часто Ваш ребенок выглядит погруженным в мысли о возвращении в сеть, когда он находится вне сети?

16. Как часто Ваш ребенок ругается и гневается, когда Вы сердитесь по поводу времени, проведенного им в сети?

17. Как часто Ваш ребенок предпочитает своим прежним любимым занятиям, хобби, интересам других нахождение в сети?

18. Как часто Ваш ребенок злится и становится агрессивным, когда Вы накладываете ограничение на время, которое он проводит в сети?

19. Как часто Ваш ребенок предпочитает вместо прогулок с друзьями проводить время в сети?

20. Как часто Вы чувствуете подавленность, упадок настроения, нервничает, когда находится вне сети, а по возвращении в сеть все это исчезает?

При сумме баллов 50-79 родителям необходимо учитывать серьезное влияние Интернета на жизнь вашего ребенка и всей семьи. При сумме баллов 80 и выше, у ребенка с высокой долей вероятности Интернет-зависимость и ему необходима помощь специалиста.



10. Тест на Интернет-зависимость для подростков и юношей

Для получения расширенного ответа и оценки степень зависимости от компьютера можно обратиться к довольно простому по структуре **тесту американского психолога Кимберли Янг (Kimberley S. Young)**. Он считается одним из классических тестов, помогающих самостоятельно определить степень зависимости от интернета или компьютера.

Ответьте на каждый вопрос, выбрав один из шести вариантов ответа и поставив соответствующую цифру:

Никогда – 0, Очень редко – 1, Иногда – 2, Часто – 3, Очень часто - 4, Постоянно – 5

1. Как часто вы замечаете, что проводите в интернете (онлайн) больше времени, чем предполагали?
2. Как часто вы пренебрегаете домашними делами, чтобы подольше побыть в интернете?
3. Как часто вы предпочитаете пребывание в сети общению с партнером?
4. Как часто вы заводите знакомства с пользователями интернета?
5. Как часто окружающие жалуются на то, что вы проводите много времени в сети?
6. Как часто ваши отметки в школе или работа страдают от того, что вы слишком много времени проводите в интернете?
7. Как часто вы проверяете электронную почту, прежде чем сделать что-то важное в данный момент?
8. Как часто вы замечаете, что производительность труда снижается из-за пребывания в сети интернет?
9. Как часто вы защищаетесь или скрываете что-то, когда вас спрашивают, чем вы занимаетесь в интернете?

10. Как часто вы противопоставляете тревожащим мыслям о реальной жизни более отвлеченные мысли о пребывании или занятиях в интернете?

11. Как часто вы пребываете в состоянии предвкушения перед очередным выходом в интернет?

12. Как часто вы ощущаете страх, что жизнь без интернета станет скучной, пустой и безрадостной?

13. Как часто вы ругаетесь или кричите, когда кто-то пытается отвлечь вас от пребывания в интернете?

14. Как часто вы идете спать намного позже, чем хотели, из-за пребывания в сети?

15. Как часто вы бываете поглощены мыслями о занятиях онлайн, пока вы не в интернете?

16. Как часто вы говорите себе “Еще минутку, еще немного...” пока вы в интернете?

17. Как часто вы стараетесь уменьшить время пребывания в интернете, но понимаете, что не в силах справиться со своим желанием побыть в интернете дольше?

18. Как часто вы пытаетесь скрыть от себя или других количество времени, проведенное в сети?

19. Как часто вы выбираете побыть в интернете вместо того, чтобы встретиться с друзьями?

20. Как часто вы чувствуете нервозность и депрессивное настроение, будучи не в сети, которое практически сразу проходит, когда вы выходите онлайн?

Посчитайте итоговую сумму баллов и оцените ее по шкале:

20-49 – Обычный, средний пользователь интернета.

50-79 – Пребывание в сети интернет оказывает значительное влияние на вашу жизнь.

80-100 – Пребывание в сети интернет оказывает сильное влияние на вашу жизнь. Возможно, стоит задуматься о появлении зависимости

Результаты теста интернет-зависимости Кимберли Янг не могут считаться диагностическими, но они помогут вам ориентироваться в степени влияния пребывания в сети интернет на вашу жизнь, а также их можно использовать для дальнейшего обсуждения со специалистом.



11. Список литературы:

1. Айвазова, А. Е. Психологические аспекты зависимости / А. Е. Айвазова. - СПб.: Речь, 2003.
2. Акопов, А. Ю. Свобода от зависимости. Социальные болезни личности / А. Ю. Акопов. - СПб.: Речь, 2008. 2004.
3. Бутова, В. А. Механизмы формирования интернет-аддикции / В. А. Бутов, В. И. Есаулов // Материалы XIII съезда психиатров России.- М., 2000. - С. 290-291.
4. Бенедиктова, А. В. Исследование интернет-аддикции и ее социально-психологической значимости в студенческих группах / А. В. Бенедиктова // Психологическая наука и образование. - 2007. - № 5. - С. 228-236.
5. Бухановский, А. О. Зависимое поведение: клиника, динамика, систематика, лечение, профилактика: Пособие для врачей / А. О. Бухановский, А. С. Андреева, А. О. Бухановская. - Ростов н/Д: Изд-во ЛИИЦ Феникс, 2002.
6. Войскунский, А. Е. Актуальные проблемы зависимости от Интернета / А. Е. Войскунский // Психологический журнал. - 2004. - № 1. - С. 90-100.
7. Говорухина, М. Ю. Виртуализация современного мира: раздвоение реальности / М. Ю. Говорухина. - Екатеринбург, 2004. - 15 с.
8. Давиденко Н.В. Программа психологической коррекции Интернет-зависимого поведения с использованием методов когнитивной психотерапии / Н.В. Давиденко, М.М. Акопова. // Актуальные проблемы психол. знания. – 2010. - № 3. - С. 62-66. Егоров, А. Ю. Особенности личности подростков с интернет - зависимостью / А. Ю. Егоров, Н. А. Кузнецова, Е. А. Петрова // Вопросы психологического здоровья детей и подростков. - 2005. - №2. - С. 20-27.
9. Интернет-зависимое поведение = Internet- addictive behavior : (обзор) : (eview) / В.Л.Малыгин [и др.] // Журнал неврологии и психиатрии имени С. С. Корсакова. - 2011. - Т. 111, № 8. - С. 86-92. 29.
10. Керделан, К. Дети процессора: как Интернет и видеоигры формируют завтрашних взрослых / К. Керделан, Г. Грезийон; пер. с фр. А. Лушанова. - Екатеринбург: У - Фактория, 2006.С. 8-15.
11. Котляров, А. В. Другие наркотики или Homo Addictus: Человек зависимый / А. В. Котляров. - М.: Психотерапия, 2006.
12. Лисецкий, К. С. Психология негативных зависимостей / К. С. Лисецкий, Е. В. Литягина. - Самара: Изд-во «Универс групп», 2006.
13. Лоскутова В.А. Интернет-зависимость как форма нехимических аддиктивных расстройств / Лоскутова В.А. - Новосибирск, 2004.
14. Малыгин В.Л. Интернет-зависимое поведение. Критерии диагностики, личностно-характерологические факторы риска формирования, профилактика и психотерапия // Сб. материалов Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием «Клиническая психология в здравоохранении и образовании». - 2011. – Т. 24. – С. 36–41.
15. Малыгин В.Л. К проблеме диагностических критериев интернет-

- зависимого поведения // Психологическая помощь социально незащищенным лицам с использованием дистанционных технологий: материалы межвед. науч.-практ. конф., Москва, 24–25 февраля 2011 г. / под ред. Б.Б. Айсмонтаса, В.Ю. Меновщикова. – М. : МГППУ, 2011. – Т. 24. – С. 171.; То же [Электронный ресурс].
16. Мехтиханова, Н. Н. Психология зависимого поведения: учеб. пособие / Н. Н. Мехтиханова. -2-е изд. - М.: Флинта: МПСИ, 2008.
 17. Психология зависимости : хрестоматия / сост. К.В. Сельченко. - Минск : Харвест, 2007. - 592 с.
 18. Россия сетевая. Атлас Интернета / Фонд «Общественное мнение» -М.: Издательство «Европа», 2006. - 192 с.
 19. Рыбалтович Д.Г. Интернет-зависимость : реальная патология или норма развития информационного человечества? / Д.Г. Рыбалтович, В.В. Зайцев // Вестн. психотерапии. – 2011. - № 40. – С. 23–34.
 20. Рыбников В.Ю. Психологические особенности и механизмы Интернет-зависимости / В.Ю. Рыбников, О.В. Литвиненко // Вестн. психотерапии. – 2006. - № 19. – С. 137 – 140.
 21. Ускова Л. Подход к терапии при Интернет-зависимости // Материалы III Всеукраинской науч.-практ. конф. «Феномен зависимости», 17-18 мая 2008 г., г. Днепрпетровск, 2008.
 22. Чума XXI века - интернет-зависимость // Журн. практ. психолога. – 2010. - № 6. - С. 143-149.
 23. Юрьева, Л. Н. Компьютерная зависимость: формирование, диагностика, коррекция и профилактика : Монография / Л. Н. Юрьева, Т. Ю. Ботьбот. - Днепрпетровск: Пороги, 2006.
 24. Якушина, Е. В. Подростки в Интернете: специфика информационного взаимодействия / Е. В. Якушина // Педагогика. - 2001. -№4.-С.55-61.

13. Список информационных интернет - источников

http://pedsovet.su/problem/5803_komputernaya_zavisimost
<http://www.computer-timer.ru/>
http://smorgon-spc.narod.ru/article_14.html
http://tank4you.blogspot.ru/2014/09/blog-post_30.html
<http://www.sibmedport.ru/article/9027-kompyuternaja-zavisimost-kak-uberech-rebenka-ot-razrushitel'nogo-vozdeystvija/>
<http://azbyka.ru/deti/komp-yuternaya-zavisimost-u-detej-prichiny-formirovaniya-i-metody-profilaktiki>
<http://ipsyolog.ru/osnovnye-priznaki-kompyuternoj-zavisimosti-u-rebyonka/>
<https://uznaem.info/psihologiya/vospitanie-detej/kompyuternaya-zavisimost-detej-i-podrostkov.html>
<https://nsportal.ru/shkola/materialy-dlya-roditelei/library/2014/09/17/kompyuternaya-zavisimost-detej-i-podrostkov>
<http://paidagogos.com/?p=8120>
<http://razvitie-krohi.ru/psihologiya-detej/zavisimost-detej-ot-kompyutera.html>
<https://mamapedia.com.ua/razvitie-rebenka/podrostok/komputernaia-zavisimost-u-rebenka.html>
<https://refdb.ru/look/1549936.html>