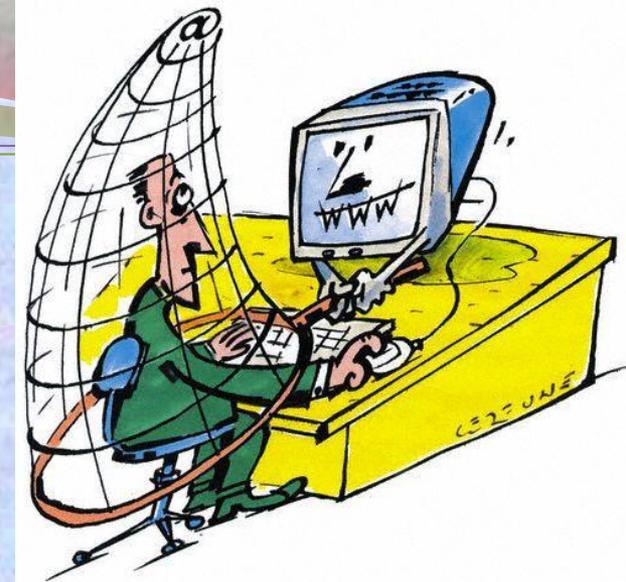


# Профилактика игровой и Интернет- зависимости обучающихся



**НЕ СТАНЬ  
ОН-ЛАЙН  
ПИЩЕЙ**

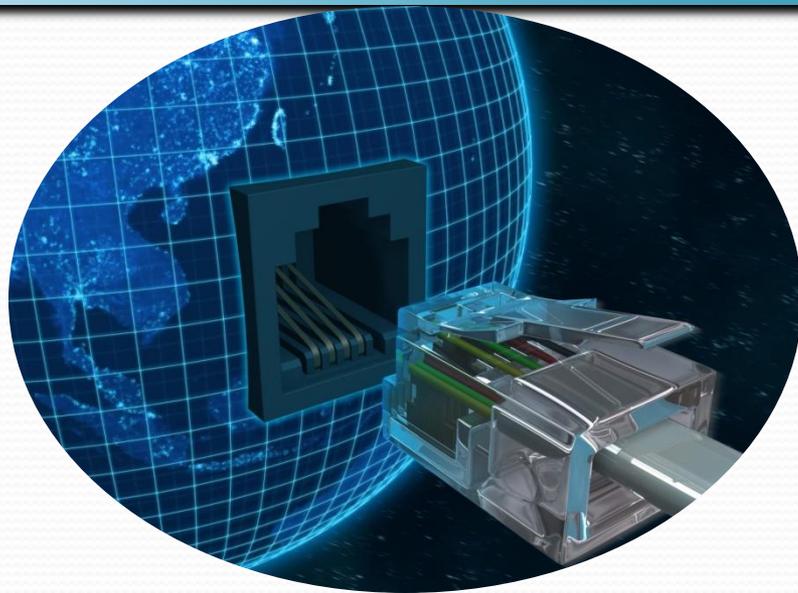
ВНИМАНИЕ: ИНТЕРНЕТ ВЕДЕТ К ПОТЕРЕ ЛИЧНОСТИ

Подготовила  
педагог – психолог  
МБОУ «Косиновская  
СОШ»  
Черткова О.А.

**С каждым годом количество пользователей мировой сети неуклонно возрастает. Более того, наряду со взрослыми, доступ к компьютеру получают также и дети.**



**И хотя на экране компьютера Интернет представляется ребенку виртуальным миром, тем не менее, в нем существуют угрозы, способные причинить реальный вред. В отличие от взрослых Интернет-пользователей, дети могут не осознавать опасностей, подстерегающих их в Сети.**

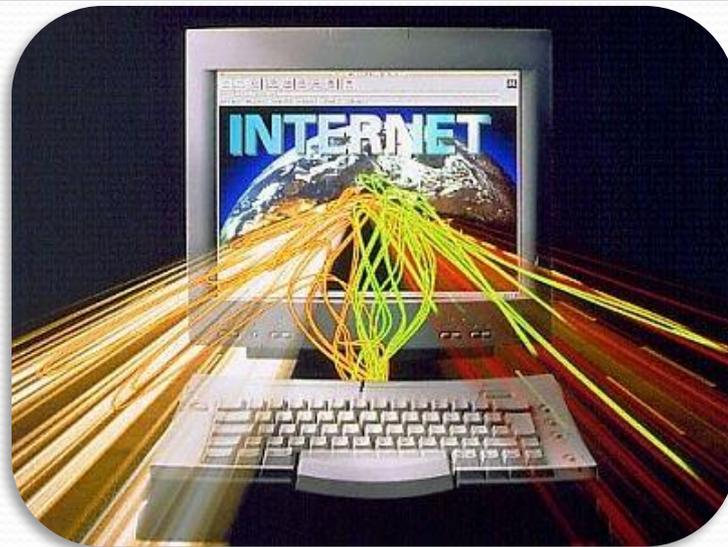


**До недавнего времени Интернет ассоциировался с кладезем знаний, где дети могли почерпнуть огромное количество полезной информации.**



**Теперь все эти плюсы стали минусами. Как показывают исследования, дети очень мало времени проводят в Интернете, учась чему-нибудь.**

**В основном компьютер необходим для игр, для скачивания музыки и программ (преимущественно тех же игр), а также для интерактивного общения.**



# ОСНОВНЫЕ ВРЕДНЫЕ ФАКТОРЫ, ДЕЙСТВУЮЩИЕ НА ЧЕЛОВЕКА ЗА КОМПЬЮТЕРОМ:

- сидячее положение в течение длительного времени;
- воздействие электромагнитного излучения монитора;
- утомление глаз, нагрузка на зрение;
- перегрузка суставов кистей;
- стресс при потере информации.



# Интернет-зависимость - это

**психическое** расстройство,

**навязчивое** желание подключиться к Интернету

**болезненная** неспособность вовремя  
отключиться от Интернета.



# ИСТОРИЯ ВОПРОСА

1995 год – Иван Голдберг выделил основные симптомы данного расстройства:

- использование интернета вызывает болезненное стрессовое состояние или дистресс;
- использование интернета причиняет ущерб физическому, психологическому, межличностному, экономическому или социальному статусу.



*Ivan Goldberg, M.D.*

- 1996 год психиатр Кимберли Янг разработала и опубликовала тест – опросник, направленный на выявление интернет - зависимости. Большинство ответивших были признаны, согласно выбранному критерию, интернет – зависимыми.



**Кимберли Янг**

профессор психологии Питтсбургского университета

- В России данный феномен изучается в основном психологами. Интерес представляют работы психиатра Виталины Лоскутовой (Буровой).
- По неофициальным данным считают, что сейчас в нашей стране интернет – зависимыми являются около 10% пользователей.
- Несмотря на отсутствие официального признания проблемы, интернет – зависимость принимается в расчет во многих странах мира, в том числе и в России.



**Виталина  
Лоскутова  
(Буровая)**

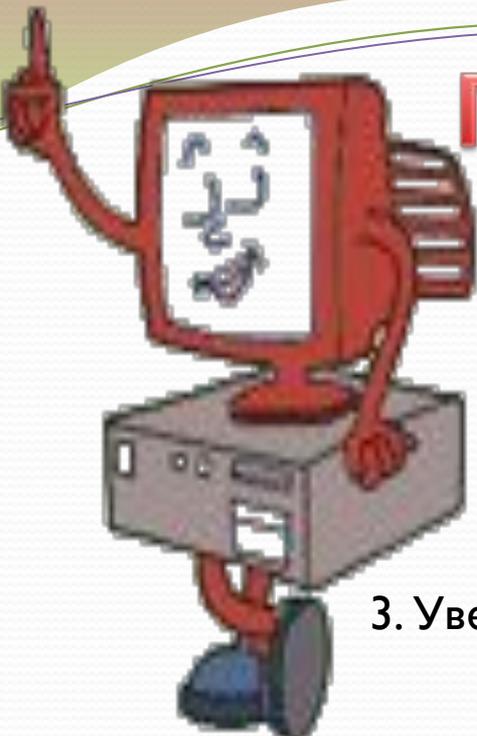


THERE'S NO SUCH THING AS AN OLD JUNKIE  
seen on [YOUTUBE.com](http://www.YOUTUBE.com)

**Врачи считают,  
что Интернет-зависимость  
очень схожа с игровой,  
алкогольной и даже  
наркотической  
зависимостью**



# Психологические симптомы:



1. Хорошее самочувствие или эйфория за компьютером.

2. Невозможность остановиться.

3. Увеличение количества времени, проводимого в сети Интернет.

4. Ощущения пустоты, депрессии, раздражения не за компьютером.

5. Пренебрежение семьей и друзьями.

6. Ложь членам семьи о своей деятельности.

7. Проблемы с работой или учебой.



# Физические симптомы:

Головные боли по типу мигрени.

Сухость в глазах.

Боли в спине.

Нерегулярное питание, пропуск приемов пищи.

Пренебрежение личной гигиеной.

Расстройство сна,  
изменение режима сна.

Синдром карпального канала



# 5 типов

## интернет – зависимости:

1. Навязчивый веб-серфинг — бесконечные путешествия по [Всемирной паутине](#), поиск [информации](#).
2. Пристрастие к виртуальному общению и виртуальным знакомствам — большие объёмы переписки, постоянное участие в [чатах](#), [веб-форумах](#), избыточность знакомых и друзей в Сети.
3. [Игровая зависимость](#) — навязчивое увлечение [компьютерными играми по сети](#).
4. Навязчивая финансовая потребность — игра по сети в [азартные игры](#), ненужные покупки в [интернет-магазинах](#) или постоянные участия в [интернет-аукционах](#).
5. Киберсексуальная зависимость — навязчивое влечение к посещению порносайтов и занятию [киберсексом](#).

# Факторы влечения к

## Интернету:

- Доступность, скорость получения информации, интерактивных зон и порнографических изображений.
- Персональный контроль и анонимность передаваемой информации.
- Внутренние чувства, которые на подсознательном уровне устанавливают больший уровень доверия к общению в он – лайн.



# Тест определения степени зависимости от Интернета.

1. Чувствуете ли Вы себя озабоченным Интернетом (думаете ли Вы о предыдущих он - лайн сеансах и предвкушаете ли последующие?)
2. Ощущаете ли Вы потребность в увеличении времени, проведенного в Сети?
3. Были ли у Вас безуспешные попытки контролировать, ограничить или прекратить использование Интернета?
4. Чувствуете ли Вы себя усталым, угнетенным или раздраженным при попытках ограничить или прекратить пользование Интернетом?
5. Находитесь ли Вы в он – лайн больше, чем предполагали?
6. Были ли у Вас случаи, когда Вы рисковали получить проблемы в работе, учебе или в личной жизни из – за Интернета?
7. Случалось ли Вам лгать членам семьи, врачам или другим людям ,чтобы скрыть время пребывания в Сети?
8. Используете ли Вы Интернет для того, чтобы уйти от проблем или от дурного настроения (например, от чувства беспомощности, виновности, раздраженности или депрессии)?

# **признаки компьютерной зависимости**



- **Недостаток общения**
- **Отсутствие хобби**
- **Неудачливость**

# Предвестники интернет-зависимости

Кимберли Янг приводит 4 симптома Интернет-зависимости:



1. Навязчивое желание проверить e-mail.
2. Постоянное ожидание следующего выхода в Интернет.
3. Жалобы окружающих на то, что человек проводит слишком много времени в Интернет.
4. Жалобы окружающих на то, что человек тратит слишком много денег на Интернет.

# Этапы попадания в зависимость от Интернета

1

**Получаете огромное удовольствие  
без серьезных душевных затрат**



# Этапы попадания в зависимость от Интернета

2

**избегаете любой деятельности и любого общения, кроме компьютера.**



# Этапы попадания в зависимость от Интернета

3



**наступает**

**полная**

**деградация**

**ЛИЧНОСТИ**



# Последствия интернет – зависимости:

- Проблемы с учебой.
- Семейные проблемы (конфликт детско – родительских отношений, проблемы брака).
- Нарушения дружеских отношений.
- Финансовые проблемы.
- Проблемы связанные с работой.
- Физический вред здоровью.



# Способ избавления от Интернет-зависимости - это приобретение другой "зависимости"



любовь к здоровому  
образу жизни



общение  
с живой природой



увлечение  
прикладным творчеством



КВИЛЛИНГ



ОРИГАМИ

# Избавиться от Интернет-зависимости можно!



Отключи компьютер и Интернет на пару дней.

Не сиди дома. Ходи на прогулки, в кино, в гости...



Выбери интересное хобби и активно им занимайся.

Найди работу, которая приносила бы удовольствие.



Участвуй в психологических тренингах  
(обретение уверенности в себе).



Общайся с друзьями, родственниками.



Влюбись, тогда мысли будут заняты «второй половиной».



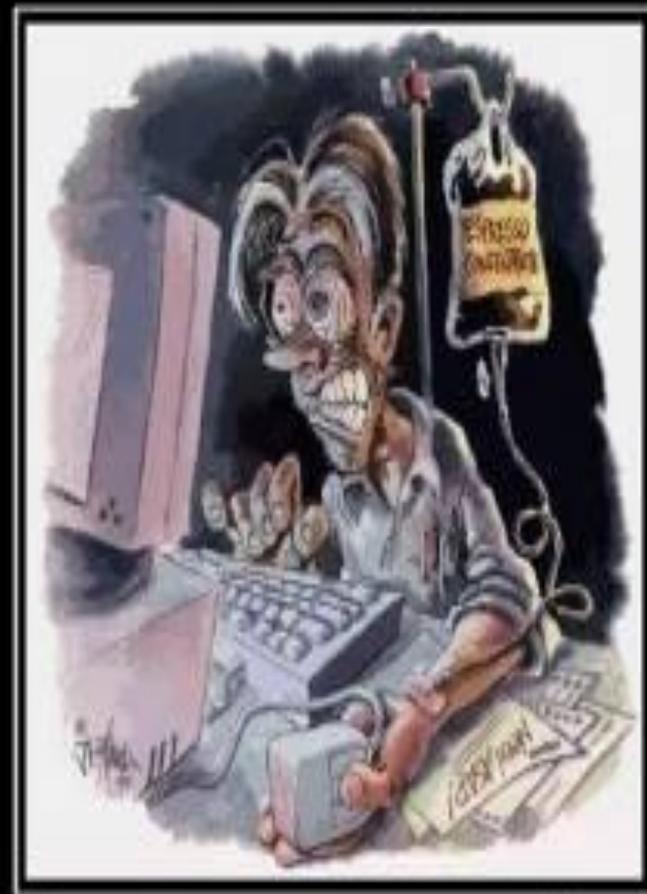
**Вместе с появлением компьютеров появились и компьютерные игры. На сегодняшний день компьютерная техника достигла такого уровня развития, что позволяет создавать очень реалистичные игры с хорошим графическим, цветовым и звуковым оформлением, что влечет за собой рост геймеров**

# Электронные игры значительно отличаются по жанру и содержанию:

**Аркадные игры.** Они наименее опасны. У них простая графика и звук. За этими играми, как правило, «убивают» время, они не могут вызвать длительной привязанности.

**Ролевые игры.** Во время этих игр игрок «перевоплощается» в управляемого им героя и с головой погружается в его мир. В таких играх ощущение реальности может быть очень велико и надолго удерживать внимание играющего.

**«Стрелялки».** Представляют наибольшую опасность! Эти игры характеризуются весьма примитивным сюжетом, основанном на насилии. Такие игры рано или поздно скажутся на психике ребенка



Еще пару уровней...

Думаю за неделю non-stop игры  
справлюсь...

# **Факторы, способствующие развитию пристрастия ребенка к компьютерной игре:**

- Наличие собственного 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 от того, к чему



# Стадии психологической зависимости от компьютерных игр.

1. **Стадия легкой увлеченности**. После того, как подросток один или несколько раз поиграл в ролевою компьютерную игру, он начинает «чувствовать вкус», ему начинает нравиться графика, звук, сам факт имитации реальной жизни или каких-то фантастических сюжетов. Компьютер позволяет ребенку с довольно большой приближенностью к реальности осуществлять свои мечты: становится супергероем, преследуя и побеждая других и т.д. Специфика этой стадии в том, что потребность в компьютерной игре носит скорее ситуационный, нежели систематический характер. Устойчивая потребность в игре на этой стадии еще не сформирована, игра еще не является значимой ценностью.

**На этой стадии ребенка можно вернуть к реальной жизни!**

2. **Стадия увлеченности**. Фактором, свидетельствующим о переходе подростка на эту стадию формирования зависимости, станет появление в иерархии потребностей новой потребности – игра в компьютерные игры.

### **3. Стадия зависимости.**

Эта стадия характеризуется изменением самооценки и самосознания. Игра полностью вытесняет реальный мир. На этом этапе зависимость начинает оформляться в одну из двух форм: социализированную или индивидуализированную. Социализированная форма отличается поддержанием социальных контактов в социуме, то есть такие подростки любят играть совместно, играть с помощью компьютерной сети друг с другом. Игровая мотивация в основном носит соревновательный характер. Эта форма зависимости менее пагубна в своем влиянии на психику ребенка, чем индивидуализированная форма. Подростки не до конца отрываются от внешнего окружения и не доводят себя до психических и соматических нарушений. Однако, пребывание в стадии зависимости должно очень насторожить родителей.

### **4. Стадия привязанности.**

Эта стадия характеризуется угасанием игровой активности, сдвигом психологического содержания личности в целом. Это самая длительная и самая разрушительная из всех стадий привязанности. Она может длиться всю жизнь, если не вмешаются специалисты. Однако, коррекция поведения будет сложной и длительной.



## **ПРИЗНАКИ ИГРОВОЙ ЗАВИСИМОСТИ:**

- ❑ Когда родители просят отвлечься от игры на компьютере, ребенок демонстрирует острый эмоциональный протест;
- ❑ Ребенок раздражается при вынужденном отвлечении;
- ❑ Ребенок не может спланировать окончание игры на компьютере;
- ❑ Ребенок постоянно просит деньги для обновления программного обеспечения компьютера и приобретение новых игр;
- ❑ Ребенок забывает о домашних делах и приготовлении уроков;
- ❑ У ребенка сбивается режим дня, режим питания и сна, он перестает заботиться о собственном здоровье;
- ❑ Чтобы постоянно поддерживать себя в бодрствующем состоянии, ребенок начинает злоупотреблять кофе и другими энергетическими напитками;
- ❑ Прием пищи происходит без отрыва от игры на компьютере;
- ❑ Ощущение эмоционального подъема во время игры на компьютере;
- ❑ Ограничение общения постоянным обсуждением компьютерной тематики с окружающими;
- ❑ Нетерпение, предвкушение и продумывание заранее своего возвращения к компьютеру.



# Лечение компьютерной зависимости

- Психолог



- Близкие люди



- Осознание красоты реальной жизни



# Резюме

Чтобы избежать Интернет-зависимости и пользоваться информационными технологиями во благо, необходимо заниматься воспитанием и самовоспитанием компьютерной культуры пользователей.



## ПОМНИ:

- Интернет-зависимость искажает восприятие объективной реальности и собственной личности;
- Под влиянием Интернет-зависимости происходит девальвация нравственности человека, снижается уровень самоконтроля, что грозит отстранением от нормальной жизни;
- Снижается работоспособность и успеваемость в школе, ухудшается здоровье;
- Создается иллюзия благополучия, реальные проблемы кажутся легко разрешимыми;
- Психиатрия уже признала факт зомбирующего воздействия Интернета.

# Помни!

Станет компьютер другом вам или врагом - зависит только от вас. Самое главное, что вы узнали много полезного и важного. Решать вам!



**СПАСИБО ЗА  
ВНИМАНИЕ!**