

# Психологические аспекты компьютерной зависимости



# КОМПЬЮТЕРНАЯ ЗАВИСИМОСТЬ

**патологическое  
пристрастие человека к  
работе или проведению  
времени за компьютером**



# **ВИДЫ компьютерной зависимости**

```
graph TD; A[ВИДЫ компьютерной зависимости] --> B[Кибераддикция (зависимость от компьютерных игр)]; A --> C[Сетеголизм (зависимость от Интернета)];
```

**Кибераддикция  
(зависимость от  
компьютерных  
игр)**

**Сетеголизм  
(зависимость от  
Интернета)**

# Причины возникновения компьютерной зависимости

## Свойства характера

- повышенная обидчивость,
- ранимость,
- тревожность,
- склонность к депрессии,
- низкая самооценка,
- плохая стрессоустойчивость,
- неспособность разрешать конфликты,
- уход от проблем

## Способ приспособления к жестокому миру

- Интернет - более безопасный, опосредованный способ взаимодействия со средой
- Интернет-среда служит средством самозащиты от плохого настроения, чувства боли и унижения

## Особенности воспитания и отношений в семье

- гиперопека
- гипоопека
- завышенные требования и «комплекс неудачника»
- конфликты в семье,
- отсутствие доверия и понимания

## Чувство одиночества

- недостаток внимания и взаимопонимания со стороны близких людей, постоянная эмоциональная напряженность и тревогу

# Признаки компьютерной зависимости

(по данным психологов М. Шоттона, Ш. Текла и К. Янга)

- **когда родители просят отвлечься от игры на компьютере, подросток выражает яркое нежелание делать это;**
- **если все же ребенка отвлекли от компьютера, то он становится очень раздражительным;**
- **ребенок не способен запланировать время, когда он закончит игру на компьютере;**
- **ребенок расходует очень много денег, чтобы обновлять программы на компьютере и приобретать все новые и новые игры;**
- **подросток забывает о домашних делах и обязанностях, об учебе;**
- **сбивается полностью график питания и сна, ребенок начинает пренебрегать своим собственным здоровьем;**
- **чтобы постоянно поддерживать себя в бодрствующем состоянии, подросток начинает злоупотреблять кофе и другими психостимуляторами;**

- **прием пищи происходит без отрыва от компьютера;**
- **когда ребенок начинает играть или работать на компьютере, он ощущает эмоциональный подъем;**
- **происходит постоянное общение с окружающими людьми на различные компьютерные темы;**
- **ребенок испытывает чувство эйфории, когда находится за компьютером;**
- **он предвкушает и продумывает со всеми подробностями свое последующее нахождение в мире компьютерной фантастики, что способствует улучшению настроения и захватывает все помыслы, много мечтает о том, как скоро он начнет играть.**

# Тест для определения степени компьютерной зависимости

Взрослые могут пройти этот тест, основываясь на визуальных наблюдениях

Содержит 20 вопросов.

Чем выше сумма баллов, полученная в результате сложения, тем выше вероятность наличия компьютерной зависимости

# ПОСЛЕДСТВИЯ ЧРЕЗМЕРНОГО УВЛЕЧЕНИЯ КОМПЬЮТЕРОМ

**МЕДИЦИНСКИЕ**

**нарушения осанки и  
зрения**

**ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ**

агрессивность,  
раздражительность,  
тревожность, нарушение  
сферы общения, отсутствие  
мотивации к обучению и  
снижение успеваемости



# Рекомендации родителям

1. Желательно регламентировать время, проводимое за компьютером - обговорив условия с ребенком, составить договор о пользовании компьютером

2. Открыто говорить о своих опасениях, последствиях длительного пользования компьютером

3. Обязательно хвалить за соблюдение времени, подчеркивать, сколько еще интересного и полезного удалось успеть

4. Контролировать выбор игр и стараться использовать позитивные возможности компьютера - дети часто с интересом овладевают программированием, веб-дизайном, компьютерной графикой, анимацией

5. Организовать систему обязанностей и наказаний за их несоблюдение.

6. Быть последовательными родителями (Чтобы слова не расходились с делами).

## Главное

за «компьютерной зависимостью» скрываются совсем другие проблемы - это неуспешность ребенка в реальной жизни, неумение общаться, неуверенность, одиночество, реакция на семейное неблагополучие.

**Находите время, чтобы пообщаться со своим ребенком!**

**Будьте внимательны к нему и его увлечениям!**