

Компьютерная зависимость



Компьютерная зависимость

Вместе с появлением компьютеров появились компьютерные игры, которые сразу же нашли массу поклонников. С совершенствованием компьютеров совершенствовались и игры, привлекая все больше и больше людей. На сегодняшний день компьютерная техника достигла такого уровня развития, что позволяет программистам разрабатывать очень реалистичные игры с хорошим графическим и звуковым оформлением. С каждым скачком в области компьютерных технологий растет количество людей, которых в народе называют «компьютерными фанатами».



Что такое компьютерная зависимость?

Психологическая зависимость - патологическое стремление постоянно или периодически принимать тот или иной препарат, чтобы испытать определенные ощущения или снять явления психического дискомфорта.

Психологическая зависимость определяет целенаправленное поведение больного с целью получения необходимого средства, что препятствует длительному воздержанию от принятия наркотика и выздоровлению.

Симптомы зависимости:

- хорошее самочувствие или эйфория за компьютером;
- нежелание отвлечься от работы или игры за компьютером;
- раздражение при вынужденном отвлечении;
- неспособность спланировать окончание работы или игры с компьютером.



Анкетирование

Анкета идентификации компьютерной зависимости

Верны ли эти утверждения?

1. Вы заранее думаете об компьютерных играх, часто вспоминаете предыдущие этапы игры, предвкушаете последующие?
2. Вы постоянно ощущаете недостаток времени, проведенного за компьютерными играми, постоянно хочется играть подольше?
3. Вам приходилось просить учителей, руководителей или родителей заменить хотя бы часть занятий компьютерными играми.
4. Вы чувствуете, что Вам не всегда удастся сразу же прекратить игру.
5. Вы чувствуете себя раздраженным или усталым, если долго не играете на компьютере.
6. Обычно Вы занимаетесь компьютерными играми больше, чем планировали.
7. Были случаи, когда Вы шли на риск создать неприятности в учебе или личной жизни из-за компьютерной игры.
8. Вам приходилось обманывать родителей, педагогов, врачей или других людей, чтобы скрыть свое увлечение компьютерными играми.
9. Вам приходилось срочно закрывать окно с компьютерной игрой, когда подходили родители, учителя, друзья.
10. Считаю, что лучшие игры это 3D-экшин (Doom, Quake, Cont.Str., St.Trek Voyager и т.п.)

Анкетирование

- . Считаю, что именно те, кто не играет в 3D-экшин и прочие такого рода игры -
Ламеры.
 - 12. У Вас дома более 3-х дисков с играми 3D-экшин, которые вы часто используете.
 - 13. Вы не раз использовали компьютерные игры для ухода от проблем реальной жизни.
 - 14. Вам приходилось садиться за компьютерную игру, чтобы исправить себе настроение (например, чувство вины, беспомощности, раздраженности) или просто, чтобы успокоиться.
- Сколько утверждений здесь справедливы для Вас?

Интерпретация результатов:

Если Вы ответили утвердительно более чем на 5 вопросов – компьютерная зависимость для Вас свершившийся факт.

Утвердительный ответ на 3 и более вопроса - указывает, что эта проблема для Вас актуальна.

Если Вами даны 3 и более утвердительных ответа на группу вопросы 9-14: положение уже довольно серьезное.

Итоги диагностики

кол-во вопросов, на которые ответили
утвердительно 5321 кол-во учащихся, ответивших
на эти вопросы 3111769

Вывод: анкетирование 120 учащихся школы
показало, что для 3% опрошенных учащихся
компьютерная зависимость уже свершившийся
факт, для 11% опрошенных проблема
компьютерной зависимости актуальна, остальные
86% не подвержены компьютерной игровой
зависимости.

Лечение компьютерной зависимости

Лечение компьютерной зависимости – сложная проблема, которая требует согласованной работы специалистов различных областей медицины. Главную роль в лечении компьютерной зависимости играет социальная реадaptация пациента, которая возможна только при участии квалифицированных специалистов психологов и психотерапевтов. Применение различных лекарственных препаратов в лечении компьютерной зависимости дополняет психотерапию и помогает закрепить полученные результаты.

Вывод

Компьютерная зависимость – эта страшная проблема, но она не коснется вас, если у вас будут интересные и полезные увлечения помимо компьютера. Походы, подвижные игры, интересное хобби, например, чтение, коллекционирование и т. п., - вот отличная альтернатива электронной машине. Вы не погрузитесь с головой в виртуальный мир, если реальная жизнь будет намного насыщенней и интересней!