



## Психологическая зависимость от компьютера и интернета

Предлагаемая статья поможет разобраться тебе в терминах «компьютерная зависимость» и «интернет-зависимость», а также определить имеются ли данные факторы риска у тебя.

В современном мире компьютер и интернет все глубже входят в нашу жизнь, ускоряя и облегчая общение с людьми из разных точек мира, упрощая поиск и обмен информацией, а также становясь частью многих рабочих процессов.

Приходя вечером домой, люди иногда намного охотнее погружаются в мир компьютерной игры и общение членов семьи между собой уменьшается. Тем самым формируется зависимость. Иногда зависимость становится столь катастрофична, что вызывает социальную изоляцию и даже физические болезни.

Именно поэтому и появился термин «компьютерная зависимость», т.е. патологическое пристрастие к проведению времени за компьютером. Компьютерная зависимость и интернет-зависимость имеют много общего и часто пересекаются.

Компьютерная зависимость – это потребность человека к проведению времени за компьютером или подобными электронными устройствами (планшетами и т.д.).

Интернет-зависимость – это избыточное применение онлайн-средств связи.

В настоящее время существуют специальные психологические тесты, ответив на которые, вы сможете оценить свое состояние по заданной шкале. Приведем вам пример теста 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: никогда, очень редко, иногда, часто, очень часто, постоянно.

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 близким человеком (мамой, папой, бабушкой, дедушкой, другом, одноклассником и др.)?

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 иная 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 результативность 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?

Оцените ваши ответы по шкале:

Никогда — 0

очень редко — 1

иногда — 2

часто — 3

очень часто — 4

постоянно — 5

Посчитайте итоговую сумму баллов и оцените ее по шкале:

20-49 – Вы обычный, средний пользователь интернета.

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

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

Если вы обнаружили признаки компьютерной зависимости, хотите избавиться от нее, то педагоги-психологи Центра образования «Ступени» готовы помочь вам. Приходите!



Скажем «НЕТ» компьютерной зависимости!