

# Игровая и компьютерная зависимость

Алтынбаева Алеся  
Группа 274

## Признаки формирования зависимости



- Наличие следующих признаков (двух или более), возникающих при прекращении или значительном уменьшении времени работы на компьютере:
  - речедвигательного беспокойства (суетливости);
  - тревоги;
  - сниженного фона настроения, чувства опустошенности;
  - навязчивых мыслей о компьютере;
  - активных действий, предпринимаемых для возобновления доступа к компьютеру;
  - уменьшение или исчезновение вышеперечисленных признаков при возобновлении работы на компьютере;
- Непреодолимое желание и безуспешные попытки прекратить или контролировать работу на компьютере;
- Прекращение, сокращение, или видоизменение актуальных ранее видов социальной деятельности;
- Продолжение работы на компьютере, несмотря на явные психологические проблемы

## Стадии развития психологической зависимости



- **Стадия легкой увлеченности.**

После того, как человек один или несколько раз поиграл в ролевую компьютерную игру, он начинает "чувствовать вкус", ему начинает нравиться компьютерная графика, звук, сам факт имитации реальной жизни или каких-то фантастических сюжетов.

- **Стадия увлеченности.**

Фактором, свидетельствующим о переходе человека на эту стадию, является появление в иерархии потребностей новой потребности - игра в компьютерные игры.

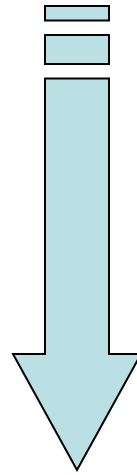
- **Стадия зависимости.**

Сюда переходят не все - только 10-14% игроков являются "заядлыми", т.е. находятся на стадии психологической зависимости от компьютерных игр. Большинство останавливаются на второй стадии или сразу переходят на четвертую.

- **Стадия привязанности.**

Эта стадия характеризуется угасанием игровой активности человека, сдвигом психологического содержания личности в целом в сторону нормы. Отношения человека с компьютером на этой стадии можно сравнить с не плотно, но крепко пришитой пуговицей. Т.е. человек "держит дистанцию" с компьютером, однако полностью оторваться от психологической привязанности к компьютерным играм не может. Это самая длительная из всех стадий - она может длиться всю жизнь, в зависимости от скорости угасания привязанности.

# **Увлечение компьютерными играми**



**Уход от  
реальности**

## Причины компьютерной зависимости:

### 1. Дефицит внимания к ребенку:

- отсутствие внимания и любви родителей;
- безразличие родителей к настроению, переживаниям, интересам ребенка

# Причины компьютерной зависимости:

## 2. Неуверенность ребенка в себе.

Заниженная самооценка, комплексы и трудности в общении.



# Причины компьютерной зависимости:

## 3. Уход от стресса.



## Негативные последствия компьютерных игр

- Личностные изменения человека;
- приобретение психологических трудностей: в общении, во взаимопонимании и др.;
- замкнутость человека;
- малая приспособленность к жизни в реальном мире;
- проблемы в учебе, работе;
- проблемы со здоровьем: могут возникнуть приступы, индуцированные графикой, частотой мелькания изображения;
- проблемы с осанкой: мышечное напряжение и деформация позвоночника; спазмы мускулатуры лица, головные боли, получившие название «синдром видеоигровой эпилепсии», в связи со световым мельканием на компьютерном дисплее, что навязывает свой ритм коре головного мозга



# Психические симптомы зависимости от ПК

- эмоциональная неуравновешенность;
- напряжение, агрессия;
- ребенок испытывает чувство тревоги;
- выглядит подавленным и озабоченным;
- нарушение сна

# Физические последствия компьютерной зависимости

- ухудшение зрения;
- повышение артериального давления;
- судороги;
- эпилептические припадки



## Положительный эффект компьютерных игр

В разумных пределах времени игры дают возможность активной эмоциональной разрядки.

Компьютерные игры используются как средство помощи людям с нарушениями навыков письменной речи, в связи с трудностями обучения, нарушениями пространственного различения, для компенсации речевых нарушений, улучшения координации движений, диагностики дисфункций памяти, пространственных способностей.

По мнению А.И. Фалькова, если человек предпочитает агрессивные игры, это значит, что он стремится преодолеть страх перед каким-то явлением или человеком. Это предположение отражает аналогичную связь с обычными играми, в которых человек может бить, рвать.

Также компьютерные игры способствуют развитию творческого мышления, овладению новыми знаниями, логическими операциями, дают представление о способах манипулирования с предметами и символами.