

# «Проблемы игровой зависимости в Интернете у детей и подростков».

А.Г. Макалатия  
МГУ им. Ломоносова  
Москва

# Виды интернет-зависимости

- **Зависимость от социальных сетей**
- **Игровая зависимость**
- **Зависимость от азартных игр через интернет**
- **Зависимость от киберсекса**
- **Зависимость от интернет-контента или навязчивый веб-серфинг**

# Поведенческие признаки зависимости у подростков

- • Снижение успеваемости, систематические прогулы, отсрочка сдачи зачетов и экзаменов и другие проблемы в процессе обучения.
- • Частые беспричинные перемены настроения, от вялого до приподнятого, от безучастного-подавленного до приподнятого-эйфорического.
- • Болезненная и неадекватная реакция на критику, замечания, советы.
- • Нарастающая оппозиционность к родителям, родственникам, старым друзьям.
- • Значительное эмоциональное отчуждение.
- • Ухудшение памяти и внимания.
- • Приступы депрессии, страха, тревоги, появление фобий.
- • Ограниченное общение с друзьями, родителями, родственниками, значительное изменение круга общения.
- • Уход от дел, к которым наблюдался интерес, отказ от хобби.
- • Пропажа из дома ценностей или денег, появление чужих вещей, денежные долги.
- • Изворотливость, лживость, неопрятность, неряшливость, ранее не характерные.

# Симптомы компьютерной зависимости

- **Психологические симптомы:**

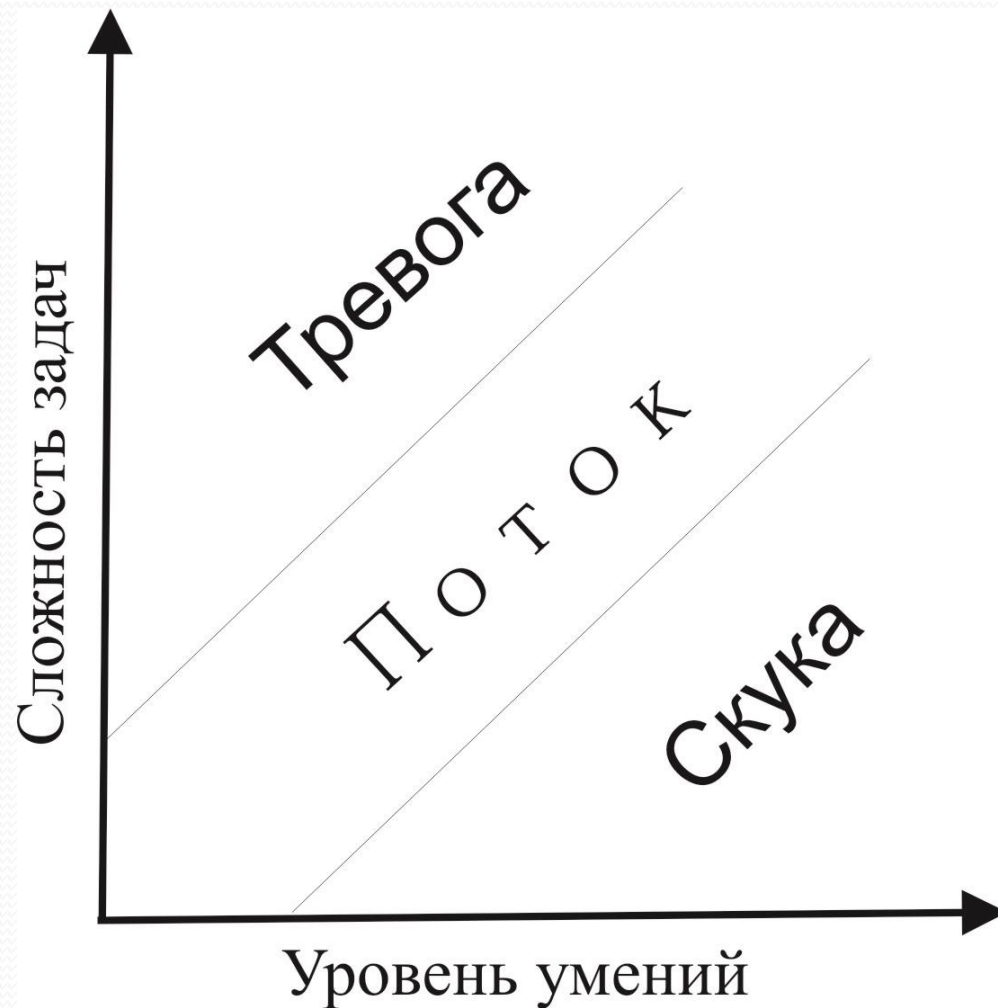
- Хорошее самочувствие или эйфория за компьютером.
- Невозможность остановиться.
- Увеличение количества времени, проводимого за компьютером.
- Пренебрежение семьей и друзьями.
- Ощущения пустоты, депрессии, раздражения не за компьютером.
- Ложь работодателям или членам семьи о своей деятельности.
- Проблемы с работой или учебой.

**Физические симптомы:**

- Синдром карпального канала (туннельное поражение нервных стволов руки, связанное с длительным перенапряжением мышц).
- Сухость в глазах.
- Головные боли по типу мигрени.
- Боли в спине.
- Нерегулярное питание, пропуск приемов пищи.
- Пренебрежение личной гигиеной.
- Расстройства сна, изменение режима сна.

# Составляющие опыта потока

- соответствие требований деятельности умениям субъекта;
- наличие ясных целей и немедленной и непротиворечивой обратной связи;
- чувство контроля, владения ситуацией;
- концентрация внимания;
- потеря «эго», слияние действия и осознания;
- аутоотеличность, т. е. восприятие деятельности как самоценной



# Другие «затягивающие» особенности игр

- Идентификация с персонажем
- Феномен незаконченного действия
- Случайное подкрепление
- Виртуальные ценности
- Соревновательный аспект
- Общение в игре

# Особенности психологии детей и подростков, повышающие риск возникновения зависимости

- Слабость самоконтроля
- Неустойчивая самооценка
- Неуверенность в себе, своем будущем, поиск своего места в мире
- Слабая социальная позиция, невозможность в полной мере контролировать свою жизнь
- Малое количество навыков и умений, недостаток компетентности



# Способы профилактики зависимости от компьютерных игр

- Внешний контроль времени, проведенного в игре
- Обучение планированию деятельности и тайм-менеджменту
- Привитие интереса к другим формам проведения досуга
- Помощь в преодолении проблем в общении
- Развитие самостоятельности и ответственности

# Основные направления работы с зависимыми детьми и подростками

- Осознание проблемы зависимости
- Помощь в решении проблем, вызвавших зависимость
- Обучение успешности в реальной жизни.
  - Социализация
  - Компетентность
  - Четкие цели и обратная связь

# Есть ли польза от компьютерных игр?

- Общение
- Обучение
- Гамификация



Спасибо за внимание