

Методическая разработка

родительского собрания на тему
«Компьютерная зависимость у наших детей»

Автор: М.А. Типцова,
классный руководитель

Содержание

Введение.....	Ошибка! Закладка не определена.
1 Компьютерная зависимость	5
1.1 Причины возникновения компьютерной зависимости	5
1.2 Симптомы компьютерной зависимости.....	6
1.2.1 Психологическая зависимость.....	6
1.2.2 Физическая зависимость	10
2 Пути решения проблемы	11
3 Компьютерная зависимость в нашем колледже.....	12
Заключение	13
Список использованных источников	14
Приложение А Памятка.....	15
Приложение Б Тест Кимберли Янга.....	16
Приложение В Результаты исследований.....	18

Введение

Последняя треть XX века показала, что объем информации, необходимой для эффективной деятельности в соответствующих областях, растет экспоненциально.

Распространение компьютерной техники столь масштабно, а достижения в данной области сейчас столь ощутимы, что вполне правомерно ставить вопрос о индивидуально-психологических последствиях глобальной информатизации.

Компьютер уже давно стал неотъемлемой частью нашей жизни. Неотъемлемой настолько, что многие из нас теперь просто не представляют себе, как можно общаться, искать нужную информацию, отдыхать и, конечно, работать без клавиатуры с мышкой под руками и дисплея перед глазами. Восемь рабочих часов мы проводим, напряженно вглядываясь в монитор, а затем отправляемся домой, чтобы в охотку погулять по просторам Интернета, поубивать монстров в онлайн-игре или посмотреть свежеприобретенный фильм. По данным статистики, среднее время, которое работник интеллектуального труда проводит за компьютером, в развитых странах достигает 12 часов в день. Много ли это? Опасно, недопустимо много!» — отвечают исследователи. Несмотря на кажущееся отсутствие физического напряжения, организм подвергается колоссальным нагрузкам, последствия от которых, вдобавок, имеют свойство накапливаться. Страдает буквально всё — зрение, опорно-двигательный аппарат, нервная система, психика....

Но компьютерная зависимость у взрослых людей не способна сравниться с той катастрофой, которая возникает у подростков, нуждающихся в специфическом лечении от данного состояния. Для подростка, как для мыслящей личности, большое значение приобретает доступ к информации, а чем он шире, тем наиболее притягателен.

Исследователи обнаружили тревожащий факт: все больше снижается возраст активного пользования компьютером и сегодня мало уже кого можно удивить, что 6-летние дети обращаются с техникой лучше многих взрослых.

Актуальность данной темы родительского собрания продиктована тем, что компьютерные технологии настолько проникли в нашу повседневную жизнь, что без них мы, порой, уже не представляем комфортного существования, а с развитием Интернета симбиоз компьютера и человека стал для нас чем-то естественным, и это сильно влияет на нашу социальную активность.

Цели: раскрыть понятие компьютерной зависимости, аспекты негативного влияния долговременной работы с компьютером, оценить степень компьютерной зависимости у наших студентов.

Предмет исследования: влияние компьютерной зависимости на человека.

Основные методы исследования: изучение и анализ различных источников информации по рассматриваемому вопросу, опрос, сбор статистических данных.

1 Компьютерная зависимость

Компьютеры (настольные и портативные) прочно вошли в нашу жизнь, став необходимым и обязательным элементом любой сферы деятельности человека.

Информация для человека имеет огромное значение. Компьютер и Интернет является мощным инструментом обработки и обмена информацией, кроме того, благодаря компьютеру стали доступными различные виды информации. Это и считается первопричиной компьютерной зависимости

1.1 Причины возникновения компьютерной зависимости

В общем, термин «зависимость» определяет патологическое пристрастие субъекта по отношению к чему-либо. Термин «компьютерная зависимость» определяет патологическое пристрастие человека к работе или проведению времени за компьютером. Впервые о компьютерной зависимости заговорили в начале 80-х годов американские ученые. В наше время термин «компьютерная зависимость» все еще не признан многими учеными, занимающимися проблемами психических расстройств, однако сам феномен формирования патологической связи между человеком и компьютером стал очевиден и приобретает все больший размах.

Основные причины возникновения компьютерной зависимости у школьников и подростков.

1 Отсутствие или недостаток общения и тёплых эмоциональных отношений в семье. Когда родители (или иные близкие родственники) не уделяют ребёнку времени, необходимого для ежедневного выражения искреннего участия в жизни ребёнка, не интересуются состоянием душевного мира, мало спрашивают о его мыслях и чувствах, о том, что действительно волнует и тревожит ребёнка, не слышат его. Конечно, по указанной причине может развиваться не только зависимость от компьютерных игр и развлечений, но и другие виды зависимости, а также различные формы отклонений в поведении.

2 Отсутствие у ребёнка серьёзных увлечений, интересов, хобби, привязанностей, не связанных с компьютером. Например, 13-летний подросток. Ничем особо не увлекался, читать не любил, гулять тоже не очень, по дому помогать особо не стремился, да и к учёбе мало рвения проявлял — так, телевизор бы ему всё смотреть да «в потолок плевать». И вот, появляется у этого юного лентяя компьютер! Подросток понимает, что можно сидя дома, не утруждая

себя излишним напряжением, стать крутым бандитом (в игре), найти себе собеседника, с которым в любой момент не трудно прекратить общаться, достать (скачать) реферат, ради которого раньше пришлось бы идти в библиотеку. Столь радужная перспектива «пригвозждает» ребёнка к экрану монитора. Опять же не факт, что обязательно возникнет компьютерная зависимость, но... предпосылка весомая.

3 Неумение ребёнка налаживать желательные контакты с окружающими, отсутствие друзей. Допустим, ребёнок (подросток) слишком застенчив и не может свою застенчивость побороть. Или наличие видимого физического недостатка, внешняя некрасивость отталкивает сверстников от общения с ним, или у ребёнка развились черты характера, препятствующие установлению дружеских привязанностей: замкнутость, злобность, чрезмерная жадность, мстительность, обидчивость, агрессивность.

4 Общая неудачливость ребёнка. Эта причина схожа с предыдущей. Например, ребёнок и в школе учится неважно, и в компании ребят не заводит, и с родителями отношения не блещут. Если такое положение вещей не устраивает ребёнка, он вполне может впасть в зависимость от компьютерных игр, где он — главный герой, он на вершине успеха, он победитель, властитель, первый разрушитель (или созидатель). В сети Интернет такой ребёнок может создать себе образ, противоположный реальному: другое имя, другая внешность, другая, более «выгодная» самопрезентация.

Зависимость наступает тогда, когда при появлении альтернативных возможностей обучения, общения, досуга, они (эти новые возможности) отвергаются, когда компьютер используется лишь как средство получения удовольствия, но не информации, не пользы. Ведь с лёгкостью можно заменить занятия с компьютером на поездку, общение с подругами, поход в театр.

1.2 Симптомы компьютерной зависимости

1.2.1 Психологическая зависимость

Термин «компьютерная зависимость» все еще не признан на международном уровне, но существуют ряд диагностических критериев, помогающих определить наличие патологического пристрастия по отношению к работе за компьютером. Симптомы компьютерной зависимости могут быть двух типов: психические и физические. Ниже рассмотрим каждую из групп:

1 Психические признаки компьютерной зависимости, в общем, схожи с психическими признаками зависимостей другого типа. Наиболее распространенными психическими признаками компьютерной зависимости являются «потеря контроля» над временем, проведенным за компьютером, невыполнение обещаний данных самому себе или другим касательно уменьшения времени, проведенного за компьютером, намеренное преуменьшение или ложь относительно времени, проведенного за компьютером, утрата интереса к социальной жизни и внешнему виду, оправдание собственного поведения и пристрастия. Важными симптомами компьютерной зависимости являются смешанное чувство радости и вины во время работы за компьютером, а также раздраженное поведение, которое появляется, в случае если по каким-то причинам длительность работы за компьютером уменьшается.

Психологи выделяют следующие симптомы психологической зависимости от компьютера (или любого другого девайса):

- хорошее самочувствие или эйфория за компьютером;
- нежелание отвлечься от компьютера, раздражение при вынужденном отвлечении;
- неспособность спланировать окончание сеанса работы или игры с компьютером;
- расходование денег на обновление программного обеспечения и апгрейд устройства;
- забывание о домашних делах, служебных обязанностях, учебе, встречах и договоренностях в ходе работы или игры на компьютере;
- пренебрежение собственным здоровьем, гигиеной и сном в пользу проведения большего количества времени за компьютером;
- человек предпочитает есть перед монитором;
- обсуждение компьютерной тематики со всеми мало-мальски сведущими в этой области людьми.

В свою очередь психологическая зависимость менее заметна для человека. Он даже может не замечать, как много времени тратит на компьютер, как отдаляется от друзей, забывает поесть. Особенно подвержены психологической зависимости подростки. Ведь они быстро приспосабливаются к окружающему миру и к миру компьютеров тоже. Отмечается, что дети, проводящие очень много времени за компьютером, перестают фантазировать, становятся неспособными

создавать собственные визуальные образы, у них наблюдается эмоциональная незрелость, безответственность, снижается эффективность некоторых видов памяти.

Отдельно различают психологическую зависимость от Интернета (сетеголизм) и компьютерных игр (кибераддикция). Каждая из них имеет свои причины и последствия и распространяется на различные возрастные группы.

Сетеголизм

Сетеголиками называют зависимых от Интернета людей. Им необходимо вновь и вновь быть в Сети, и они запросто могут потратить 12-14 часов в стуки, непрерывно скачивая музыку, программы, общаясь в чатах и на форумах. Они заводят бесконечные виртуальные знакомства, не стремясь при этом перенести их в реальность. Здесь же еще выделяют навязчивый веб-серфинг – беспорядочные переходы с сайта на сайт.

У сетеголиков наблюдается самоизоляция, потеря внутренних ориентиров, неуравновешенность, рассеянность, неряшливость, наплевательское отношение к близким и, естественно, огромные расходы на оплату услуг провайдера.

Помимо основных признаков зависимости от компьютера, у сетеголиков проявляются дополнительные симптомы:

- навязчивое стремление постоянно проверять электронную почту;
- предвкушение следующего сеанса он-лайн и увеличение времени, проводимого он-лайн;
- увеличение количества денег, расходуемых он-лайн.

По статистике, сетеголиков 5–10% от общего числа пользователей Интернет. В основном это новички, у которых недавно появился доступ в мировую паутину, и они стремятся на практике опробовать все ее возможности. Со временем такие пользователи постепенно "остывают" к сети и проводят там меньше времени. Но в некоторых случаях излишнее увлечение Интернетом перерастает в зависимость, что может привести к неприятным последствиям. Постоянное присутствие онлайн в социальных сетях, таких как Одноклассники, Вконтакте и т.п. отключает подростка от внешнего мира, увлекая фотографиями, историями чужих жизней и различного рода недостойной информацией.

Кибераддикция

Увлечение компьютерными играми называется игровой (кибер) аддикцией. В психологии "аддиктивной реализацией" называют уход от реальности. По мнению ряда психологов, компьютерные игры как раз и рассчитаны на такой "уход".

Многие игры создают свою реальность, свой мир, свою лексику (жаргон). Взять тот же фантастический мир бродилок, квестов, RPG. Человек увлекается игрой, сливается со своим персонажем, проживает его жизнь. Более того, в игре можно вернуться на предыдущий уровень, исправить все ошибки, что делает виртуальную реальность намного комфортнее реальной действительности. Усиливает зависимость и то, что во многих играх предусмотрена возможность создания собственных уровней и карт. Получается, что в игре человек может стать кем угодно, делать все, что ему захочется (в пределах возможностей игры, конечно) и при этом избегать ответственности, ведь в случае проигрыша он легко может вернуться на предыдущий уровень!

Психологи выделяют следующую классификацию компьютерных игр по степени опасности:

I Ролевые компьютерные игры. Именно они дают больше всего возможностей для реализации потребности в принятии роли и ухода от реальности.

II Неролевые компьютерные игры. Игрок не принимает на себя роль компьютерного персонажа, то есть формирование зависимости и влияние игр на личность человека не так выражены. Основные мотивации: азарт достижения цели, "прохождение" игры и/или набор очков.

Проблема игровой зависимости существует и вызвана она любовью школьников к компьютерным играм жанра "action", в которых основной задачей является победа над врагами не без применения различных видов огнестрельного оружия. Если понаблюдать за человеком, играющим в игры, можно увидеть, как в случае поражения он тут же начинает ругаться, бить руками по клавиатуре, либо компьютерному столу. Если в разгар игры к этому человеку подойдет кто-то из родственников с просьбой о помощи, в большинстве случаев в ответ он получит озлобленную реакцию игрока, вылившуюся в крик или недовольство. Помимо агрессии, порождающей компьютерными играми, человек также имеет свойство замыкаться в себе, снижать до минимума свое общение с реальным окружающим его миром, он становится холодным и равнодушным ко всему.

В большинстве случаев компьютерная, Интернет- или *игровая зависимость* возникают на фоне скрытой или явной неудовлетворенности окружающим миром и невозможности самовыражения, при страхе быть непонятым. Как правило, компьютерная зависимость (или ее разновидности) вызывают возмущение и осуждение со стороны окружающих, что еще более углубляет конфликт, а, следовательно, усиливает пристрастие к проведению времени за компьютером.

1.2.2 Физическая зависимость

1 Физические аспекты компьютерной зависимости характеризуются общим истощением организма - хронической усталостью, из-за пренебрежения сном и отдыхом. При этом, эйфория и возбужденность, вызванная играми или пребыванием в Интернете, могут маскировать усталость, что становится причиной еще большего утомления организма. На фоне компьютерной зависимости могут возникнуть различные нарушения психики и поведения.

2 Физические признаки компьютерной зависимости представлены нарушениями со стороны глаз (ухудшение зрения, дисплейный синдром, синдром «сухого глаза»), опорно-двигательного аппарата (искривление позвоночника, нарушения осанки), пищеварительной системы (нарушение питания, хронические запоры, геморрой). Физические признаки компьютерной зависимости менее специфичны, и, как правило, вызываются длительным нахождением за компьютером. Некоторые из этих признаков могут возникнуть и у людей вовсе не страдающих компьютерной зависимостью, но которые вынуждены проводить долгое время за компьютером.

2 Пути решения проблемы

Самый простой и доступный способ решения зависимости — это приобретение другой зависимости. Любовь к здоровому образу жизни, общение с живой природой, творческие прикладные увлечения, такие как рисование, как правило, выводят человека из зависимости.

Однако, когда зависимость обостряется и развивается до уровня наркологии и психического расстройства, мягкие теоретические меры не имеют эффекта. Данная проблема последние годы обсуждается на государственных уровнях, в ряде стран зависимость официально признана болезнью и появились клиники.

Избавление детей от компьютерной зависимости это трудный и долгий процесс, требующий участия родителей, а также самого ребенка.

Рекомендации для родителей, исполнение которых позволит снизить вероятность возникновения зависимости у ребенка

1 Пребывание ребенка за компьютером необходимо ограничивать. Недопустимо, чтобы дети играли по несколько часов.

2 Компьютер следует устанавливать в таком месте, где вы будете видеть, чем занимается отпрыск. Если вы будете периодически заходить в комнату и проверять, это будет выглядеть как тотальный контроль, да и на ваши шаги ребенок скоро научится быстро «захлопывать» запрещенные страницы. А если удастся найти такое место для компьютера, где вы мимоходом, не привлекая к себе внимания, можете увидеть, какая страничка открыта, это будет ненавязчиво, но в то же время эффективно.

3 Ребенку все же лучше не покупать отдельный компьютер. Пусть играет на папином. Тогда у вас в любое время будет веская причина сказать «достаточно» — компьютер нужен папе.

4 Лишая ребенка желаемого количества времени в интернете, всегда предлагайте альтернативу. Его необходимо задействовать в каких-то мероприятиях (работа по дому, кружки по интересам, спортивные секции). Действенный метод — отдать его в компьютерный класс, где он научится работать на компьютере по-настоящему, а не просто гонять зайчиков по экрану. Пусть освоит фотошоп, пусть научится создавать сайты, верстать полиграфию — к 18 годам у него уже будет профессия, и он перестанет относиться к компьютеру как к средству развлечения.

5 Поднимайте самооценку ребенка. Найдите ребенку занятие, в котором он будет успешен и будет выгодно отличаться от товарищей. Например, это какой-то

редкий вид спорта, фехтование, например. Его наградные листы, удачные поделки, медали необходимо выставлять на витрине, чтобы гости семьи видели его успехи.

6 Поощряйте дружбу ребенка с другими детьми.

7 Родителям придется ознакомиться с популярными у их детей играми. Дети часто думают, что родители запрещают им играть потому, что не понимают, насколько это увлекательно. В этом случае мнение родителя, который знает игру, будет гораздо весомей, чем мнение родителя, который «не читал, но осуждаю».

3 Компьютерная зависимость в нашем колледже

Как же обстоит дело с интернет-зависимыми у нас? Мы провели анкетирование среди студентов, для большей наглядности, результаты отразили на диаграммах (Приложение В).

Для определения уровня зависимости мы использовали тест Кимберли Янг (перевод теста Кимберли Янг, выполненный и адаптированный В.А.Буровой), а также провели простой опрос для статистических данных.

По результатам опроса и тестирования мы сделали вывод, что наши студенты, конечно, любят и за компьютером посидеть, и в социальных сетях пообщаться, но нет интернет-зависимых, ребята проводят время за компьютером в разумных и не опасных для здоровья пределах. А остальное, свободное от учебы время, студенты стараются посвящать спортивным секциям, кружкам по интересам или оказывать помощь родителям по дому.

Заключение

В разумных пределах работа за компьютером, будь это стационарный компьютер, моноблок, ноутбук, планшет или смартфон, пользование Интернетом или некоторые видеоигры могут быть даже полезными для человека, как средства, развивающие логику, внимание и мышление. Многие компьютерные игры могут быть познавательными, а в Интернете можно прочесть много полезной и интересной информации. Проблемы возникают, когда время, проводимое за компьютером, превосходит допустимые пределы (на самом деле эти пределы никем не определены), и возникает патологическое пристрастие и необходимость находиться за компьютером больше времени.

Наиболее выражено негативное влияние компьютерной зависимости на социальные качества человека: дружелюбие, открытость, желание общения, чувство сострадания. При выраженной компьютерной зависимости наблюдается сильнейшая деградация социальных связей личности и, так называемая социальная дезадаптация человека. Наиболее часто социальная дезадаптация развивается у детей и подростков проводящих много времени за компьютерными играми и в Интернете. Деградация социальных связей в этом случае развивается из-за вытеснения объективной реальности виртуальной, созданной при помощи компьютера. На фоне социальной дезадаптации и углубления в мир виртуальной реальности могут появиться избыточная агрессивность и различные виды антисоциального поведения.

Почему я решила взять эту тему для собрания? Работа за компьютером является неотъемлемой частью жизни современных людей. Очень важно выявить и предотвратить неблагоприятное влияние долгого времяпрепровождения за компьютером на здоровье детей. Главной целью моей работы было: донести до родителей, что из себя представляет понятие «компьютерная зависимость», каковы психологические и физические симптомы компьютерной зависимости, продемонстрировать пагубное влияние долгой работы за компьютером на самочувствие человека, раскрыть причины «компьютерных» заболеваний,

р
а
с
с
м
о
т
р

Список источников

1. Монографии

1.1. Выгонский С.И. Обратная сторона Интернета. Психология работы с компьютером и сетью. М.: Феникс, 2010. — 320 с.

1.2. Дрепа М. И. Интернет-зависимость как объект научной рефлексии в современной психологии // Знание. Понимание. Умение. — 2009. — № 2. — Р. 189—193.

1.3. Малыгин В.Л. Интернет зависимое поведение у подростков. Клиника, диагностика, профилактика. Мнемозина, 2010 г.

1.4. Москаленко В.Д. Зависимость: семейная болезнь, М. : PerSe : ПЕР СЭ, 2009

1.5. Пан А.С. Укрощение цифровой обезьяны. — М.: АСТ, 2014. — 319 с. — 2000 экз. — ISBN 978-5-17-081642-2.

1.6. Юсуф Ибрахим Ахмед. Чатовая зависимость как психосоциальная проблема, М., 2011

1.7. Янг, К. С. Диагноз Интернет-зависимость Текст. / К. С. Янг // Мир Интернет, 2000. — № 2. — С. 24–29.

2. Электронные ресурсы

2.1 <http://www.computer-timer.ru/article.php?name=computer-addiction>

2.2 http://www.doktor.ru/phone/tests/tst_kat.htm

2.3 http://www.narodrusi.ru/Computer/Kak_ne_pogibnut_za_kompjuterom.html

2.4 <http://www.tiensmed.ru/illness/ustalosti.html>

2.5 <http://www.tiensmed.ru/programmer5.html>

2.6 <https://azbyka.ru/deti/komp-yuternaya-zavisimost-u-detej-prichiny-formirovaniya-i-metody-profilaktiki>

2.7 <https://ru.wikipedia.org/wiki/>

Памятка

РЕБЕНОК И КОМПЬЮТЕР

Симптомы компьютерной зависимости:

 Ожидание с нетерпением момента занятий с компьютером	 Неуверенность в себе
 Отсутствие контроля над временем	 Желание увеличить время пребывания за компьютером
 Сухость глаз	 Неряшливость
 Появление раздражения, апатии, агрессии	 Желание есть, не отходя от компьютера
 Нарушение сна	 Неспособность занять себя альтернативным занятием

Рекомендации

 Придерживайтесь норм пребывания ребенка за компьютером	 Найдите ребенку альтернативное занятие	 Хвалите за достижения не в виртуальном мире	
 Не критикуйте ребенка, разделите его интерес к компьютеру	 Не ограничивайте доступ ребенка к компьютеру насильно	 Дайте ребенку возможность самовыражаться вне виртуального мира	 Проводите с ребенком больше времени

Тест Кимберли-Янг на компьютерную и Интернет-зависимость

Варианты ответов

Никогда- 1балл Редко- 2 балл Регулярно – 3 балла Часто – 4 Постоянно

– 5

1. Замечаете, что проводите в онлайн больше времени, чем намеревались?
2. Пренебрегаете домашними делами, чтобы подольше побродить в сети?
3. Предпочитаете пребывание в сети общению с близкими?
4. Заводите знакомства с пользователями интернета, находясь в онлайн?
5. Раздражаетесь из-за того, что окружающие интересуются количеством времени, проводимым вами в сети?
6. Отмечаете, что перестали делать успехи в учебе или работе, так как слишком много времени проводите в сети?
7. Проверяете электронную почту раньше, чем сделаете что-то другое, более необходимое?
8. Отмечаете, что снижается производительность труда из-за увлечения интернетом?
9. Занимаете оборонительную позицию и скрываете, когда вас спрашивают, чем вы занимаетесь в сети?
10. Блокируете беспокоящие мысли о вашей реальной жизни мыслями об интернете?
11. Обнаруживаете себя предвкушающим очередной выход в Сеть?
12. Ощущаете, что жизнь без интернета скучна, пуста и безрадостна?
13. Ругаетесь, кричите или иным образом выражаете свою досаду, когда кто-то пытается отвлечь вас от пребывания в сети?
14. Пренебрегаете сном, засиживаясь в интернете допоздна?
15. Предвкушаете, чем займетесь в интернете, находясь в офлайне?
16. Говорите себе: "Еще минутку", сидя в сети?
17. Терпите поражение в попытках сократить время, проводимое в онлайн?
18. Пытаетесь скрыть количество времени, проводимое вами в сети?
19. Вместо того, чтобы выбраться куда-либо с друзьями, выбираете интернет?
20. Испытываете депрессию, подавленность или нервозность, будучи вне сети и отмечаете, что это состояние проходит, как только вы оказываетесь в онлайн?
21. Чувствуете ли Вы эйфорию, оживление, возбуждение, находясь за компьютером?
22. Требуется ли Вам проводить всё больше времени за компьютером, чтобы получить те же ощущения?
23. Чувствуете ли вы пустоту, депрессию, раздражение, находясь не за компьютером?

24. Случалось ли Вам пренебрегать важными делами, в то время как Вы были заняты за компьютером, но не работой?
25. Проводите ли Вы в сети больше 3-х часов в день?
26. Если Вы в основном используете компьютер для работы, общаетесь ли в рабочее время в чатах или заходите на сайты, не связанные с работой, более 2-х раз в день?
27. Качаете ли Вы файлы с сайтов с порнографическим содержанием?
28. Считаете ли Вы, что с человеком легче общаться «онлайн», нежели лично?
29. Говорили ли Вам друзья или члены семьи, что Вы слишком много времени проводите «онлайн»?
30. Мешает ли Вашей деловой активности количество времени, проводимое в сети?
31. Бывало ли такое, что Ваши попытки ограничить время, проводимое в сети, оказывались безуспешными?
32. Бывает ли так, что Ваши пальцы устают от работы на клавиатуре или от щёлканья кнопкой мыши?
33. Случалось ли Вам лгать на вопрос о количестве времени, проводимом в сети?
34. Был ли у Вас хоть раз «синдром карпального канала» (онемение и боли в кисти руки)?
35. Бывают ли у Вас боли в спине чаще 1-го раза в неделю?
36. Бывает ли у Вас ощущение сухости в глазах?
37. Увеличивается ли время, проводимое Вами в сети?
38. Случалось ли Вам пренебречь приёмом пищи или есть прямо за компьютером, чтобы остаться в сети?
39. Случалось ли Вам пренебречь личной гигиеной, например, бритьём, причёсыванием и т.п., чтобы провести это время за компьютером?
40. Появились ли у Вас нарушения сна и/или изменился ли режим сна с тех пор, как Вы стали использовать компьютер ежедневно?

Баллы по всем вопросам суммируются, определяя итоговое значение.

Интерпретация

- 40–99 баллов — обычный пользователь
- 100–159 баллов — есть некоторые проблемы, связанные с чрезмерным увлечением компьютером и Интернетом
- 160–200 баллов — компьютерная и Интернет-зависимость присутствует

Результаты исследований



