

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
**«БЕЛГОРОДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ  
ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»**  
( Н И У « Б е л Г У » )

МЕДИЦИНСКИЙ ИНСТИТУТ  
МЕДИЦИНСКИЙ КОЛЛЕДЖ

**ЦМК Терапевтических дисциплин**

**РОЛЬ ФЕЛЬДШЕРА В ПРОФИЛАКТИКЕ КИБЕРЗАВИСИМОСТИ У ДЕТЕЙ**

**Дипломная работа студентки**

**очной формы обучения  
специальности 31.02.01 Лечебное дело  
4 курса группы 03051520  
Бакшеевой Марины Андреевны**

Научный руководитель  
преподаватель Гричук Ольга Михайловна

Рецензент  
Заместитель главного врача по  
медико-экспертной работе  
ОГБУЗ «Областная детская  
клиническая больница»  
Шальнева Татьяна Владимировна

**БЕЛГОРОД 2019**

## ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1. КИБЕРЗАВИСИМОСТЬ – КАК ОДНА ИЗ ФОРМ ПАТОЛОГИЧЕСКОГО ВЛЕЧЕНИЯ, ЕЕ ВЛИЯНИЕ НА ДЕТСКИЙ ОРГАНИЗМ .....	5
1.1 Определение киберзависимости.....	5
1.2 Начальные симптомы и стадии зависимости.....	9
1.3 Что нужно знать родственникам .....	16
1.4 Рекомендации для родителей и близких .....	19
1.5 Профилактика киберзависимости .....	21
ГЛАВА 2. АНКЕТИРОВАНИЕ И АНАЛИЗ ПОЛУЧЕННЫХ ДАННЫХ .....	23
1.1 Описание методов собственного исследования .....	23
1.2 Результаты анкетирования студентов.....	23
ЗАКЛЮЧЕНИЕ .....	34
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ И ЛИТЕРАТУРЫ.....	36
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	38

## ВВЕДЕНИЕ

Актуальность данной темы заключается в том, что в настоящее время у людей все чаще возникает зависимость от современных гаджетов (мобильного телефона, компьютера или планшета) и интернета. Возникающие от этой зависимости последствия, заставляют все чаще задумываться о том, что данное состояние очень опасно для человечества. Именно поэтому киберзависимость включена в Международную классификацию болезней 11 пересмотра.

Термин «киберзависимость» ввёл нью-йоркский психиатр Айвен Голдберг в 1996 году. Под данным термином он предполагал непреодолимое влечение к использованию интернета, которое оказывает пагубное воздействие на разнообразные сферы деятельности человека, а именно бытовую, учебную, рабочую, семейную, финансовую или психологическую.

Данное определение подразумевает то, что человек желает войти в интернет, находясь offline (режим работы вне сети), и не может из него выйти, будучи online (работа в сети в режиме реального времени). Такие люди по 18 часов и более проводят виртуальной жизни, а не в реальной.

Брэдфорде Кимберли Янг (директор центра интернет-зависимости, профессор психологии Питсбургского университета) утверждает, что каждый, у кого есть выход в сеть, может стать зависимым. Но наибольшему влечению к интернету - зависимости, по его мнению, подвергаются владельцы домашнего компьютера. Настораживают данные различных исследований, которые утверждают, что приблизительно 10% пользователей сети во всем мире являются зависимыми от интернета и самое страшное, что их число постоянно увеличивается [12].

В настоящее время, наверное, не найдешь человека, который бы не пользовался современными устройствами. Они помогают нам в поиске информации, поддерживать связь с близкими и далекими родственниками, друзьями. Это наш прогресс, и он должен развиваться, как и мы вместе с ним.

Но, несмотря на все преимущества, современная техника оказывает и негативное влияние на человека в целом, нанося ущерб социальному, психическому и физическому здоровью населения.

Современному человеку необходимо приспособиться к данным предметам технологического прогресса и выработать такую стратегию, которая помогла бы ему сохранить в себе человека, не перейти во влияние гаджетов, тем более никоим образом от них не зависеть.

**Цель дипломной работы:** Определить профессиональную деятельность фельдшера в выявлении киберзависимости и разработать рекомендации по данной теме.

**Задачи.**

1. Провести научно-теоретический анализ медицинской литературы по теме киберзависимости;
2. Провести анкетирование среди студентов медицинского колледжа;
3. Провести анализ результатов анкетирования;

**Методы исследования:**

1. Научно-теоретический анализ медицинской литературы по данной теме.
2. Организационный (сравнительный, комплексный) метод.
3. Социологический метод обследования пациента (анкетирование, интервью).

**Объект исследования** – студенты Медицинского колледжа НИУ «БелГУ».

**Предмет исследования** – деятельность фельдшера в выявлении факторов риска киберзависимости и ее профилактике.

**Практическая значимость исследования:** разработать рекомендации для раннего выявления и профилактики киберзависимости.

**База исследования** – Медицинский колледж НИУ «БелГУ».

**Время исследования:** 2019 год

# ГЛАВА 1. КИБЕРЗАВИСИМОСТЬ – КАК ОДНА ИЗ ФОРМ ПАТОЛОГИЧЕСКОГО ВЛЕЧЕНИЯ, ЕЕ ВЛИЯНИЕ НА ДЕТСКИЙ ОРГАНИЗМ

## 1.1 Определение киберзависимости

В настоящее время каждому человеку сложно представить своё существование без телефона, компьютера или планшета, которые имеют доступ в интернет, и данный технический прогресс, нам очень помогает, имея такие достоинства, как:

1. Оперативное получение информации;
2. Безграничное общение;
3. Дополнительное образование;
4. Организация досуга;

Но, наверное, всё, что имеется в нашем мире, имеет, помимо достоинств, свои недостатки. К недостаткам интернета относятся:

1. Недостоверность информации;
2. Ухудшение здоровья;
3. Поглощение времени;
4. Затмение реальности и погружение человека в виртуальный мир, т.е. зависимость.

Под зависимостью (подневольностью) понимается навязчивая потребность в определенной деятельности. В более узком смысле, это патологическое влечение к чему-либо.

В настоящее время выделяют приблизительно 200 видов зависимости, которые подразделяют на 2 большие группы. К первой группе (фармакологическим зависимостям) относятся алкоголизм, курение табака, токсикомания и наркомания, ко второй (субстанциональным зависимостям) – игромания, компьютерная зависимость, трудовголизм [2].

Термин «киберзависимость» или «компьютерная зависимость» отражает патологическое пристрастие к проведению всего свободного времени за компьютером ради развлечения.

Довольно часто, платоническую любовь к компьютеру прививают именно взрослые. Не представляя, чем занять расшалившегося ребенка, родители включают мультфильм на мониторе, и ребенок открывает для себя совершенно новый мир. Современные технологии развиваются настолько стремительно, что дети, которые не умеют читать и писать, могут продиктовать на видеохостинге YouTube название любимого ролика и спокойно наслаждаться просмотром уже без помощи взрослых [7].

Ведущий научный сотрудник Федерального медицинского исследовательского центра психиатрии и наркологии доктор медицинских наук Лев Пережогин, когда только начал заниматься этой темой, говорил о зависимости от игр на персональном компьютере, позже – о зависимости от Интернета. А сегодня указывает на зависимость от Интернета и мобильных средств доступа к нему. Сейчас в каждом доме имеется несколько гаджетов, например, мобильный телефон, планшет или компьютер, и, по мнению Льва Олеговича, от планшета зависимость наступает быстрее, чем от других технических устройств, так как на планшете человек сильнее фиксирует свое внимание – изображение, различные кнопки и даже звук исходят от одного предмета, в отличие от персонального компьютера, где есть мышь для проделывания различных манипуляций на экране монитора, отдельно - монитор, клавиатура тоже где-то рядом, а динамики вообще спрятались где-то за компьютером – на столь большом количестве предметов невозможно сильно зафиксировать свое внимание [8].

Киберзависимость, как и любая другая, связана с психологическим состоянием человека. Человек, неудовлетворенный собой, имеющий заниженную самооценку, неспособный строить и поддерживать хорошие социальные отношения с другими – тот, кто более всех расположен к данной болезни. Такой человек, ища в Интернете уважение, любовь и собственную

значимость, погружается в него с головой и попадает в сетевой капкан, забрасывая семью, дом, работу и многое другое [12].

Довольно толковый и подробный ответ дают современные авторы, такие как А. Егоров и В. Буровая, на вопрос о том, что же делает Интернет таким заманчивым. Первое о чем говорят современные авторы – это огромная возможность общения в сети, что не менее важно, анонимного. Так люди, общаясь в Интернете через электронную почту или в различных чатах, чувствуют себя в безопасности. Второе – людей привлекает то, что в сети они могут воплотить все свои самые заветные и безумные фантазии, и при этом получить обратную связь или ответ, например, создав какой-либо образ своего «я» и применив его в ролевых играх. Третье – огромный соблазн в поиске нового собеседника, который будет соответствовать любым критериям, но если общение с ним не будет приносить удовольствия в любой момент можно найти другого друга. И, наконец, самое главное – это безграничный доступ к информации («информационный вампиризм») [13].

Согласно совместному исследованию факультета психологии МГУ имени М.В. Ломоносова и Фонда Развития Интернет на основе методологии проекта EU Kids Online II, проведенному в 2013 году, в среднем каждый шестой из опрошенных школьников, «часто» или «довольно часто» отмечает у себя признаки интернет-зависимости. Больше половины детей (54%) время от времени «блуждают» по интернету без особой цели и почти каждый четвертый делает это постоянно. Исследование также показало, что:

1. 43% респондентов время от времени пытаются безуспешно корректировать времяпровождение в интернете – в первую очередь, уменьшить время, которое они там проводят. Важно, что дети сами видят в этом проблему;
2. 52% опрошенных в той или иной степени переживают отсутствие интернета (симптом отмены);
3. Каждый десятый школьник «часто» и «довольно часто» «не спит и не ест из-за интернета», а каждый шестой – время от времени «забывает о

еде и питье». Получается, что потребность в веб-серфинге у каждого четвертого школьника начинает конкурировать с базовыми потребностями;

4. Практически такая же картина в предпочтении сетевых контактов реальному окружению: каждый четвертый школьник смог вспомнить случаи, когда, так или иначе, пренебрегал семьей, друзьями или школой ради пребывания в сети [7].

Если говорить про игроманию, то это лишь частный вид киберзависимости, который согласно статистическим данным, страдает приблизительно 5% людей во всем мире, среди них – дети и подростки. Что же делает заманчивыми компьютерные игры? Ответ довольно простой. Во время того, когда человек испытывает азарт и радость побед, его головной мозг вырабатывает и выпускает в кровь гормон эндорфин, а ведь именно он отвечает за то, чтобы человек испытывал радость. Поэтому, при расставании с любимой игрой игрок со стажем испытывает самые настоящие муки [2].

Как бы нас не пугали различные источники информации, в настоящий момент специалисты по данным своих исследований не могут утверждать, что гаджеты наносят организму вред ионизирующим и радиоактивным излучениями, так как оно минимально. Но вполне доказано, что длительные разговоры влияют на способность детей запоминать информацию, особенно абстрактные образы - это возникает тогда, когда человек при разговоре прикладывает телефон к правому уху. Это связано с тем, что участки головного мозга, отвечающие за обратную память, находятся именно в правом полушарии. Но и с этим можно справиться – больше разговаривать в живую, а если и общаться по телефону, то прикладывать его к левому уху или использовать наушники или громкую связь [13].

## 1.2 Начальные симптомы и стадии зависимости

Это состояние подступает медленно, а точнее сказать незаметно и проявляется такими симптомами, которые никогда никто не отнес бы к серьезным. Признаки выделяют следующие:

1. Проверка почтового ящика в сети без необходимости;
2. Предвкушение нового времяпровождения в интернете;
3. Склонность к различным развлекательным видам деятельности, например, online – игры и т.д.;
4. Противоестественное, безудержное влечение к играм в сети;
5. Неудержимое стремление к обнаружению новой информации в сети;
6. Постоянное желание совершать покупки в интернете и привязанность в онлайн - аукционам.

Специалистами было замечено, что симптомы сочетаются, но они не все могут присутствовать у зависимого человека. Утверждают, что, если у человека выявляются не менее четырех признаков, стоит обратить на это внимание и поразмышлять над состоянием зависимого, обратиться за консультацией к специалисту.

Близких может также насторожить то, что зависимый очень много времени проводит за компьютером, не замечает окружающих и реальный мир, не выполняет домашних поручений и обязанностей по работе. Если же человек является школьником или студентом, он пропускает учебные занятия, не принимает участия в общественной и научной деятельности, если раньше этим занимался, а также запускает свое здоровье.

А когда человек все больше и больше времени проводит в сети, когда интернет затягивает все сильнее, он не замечает, когда и куда убегает время, потому что оно не ощущается. Самое плохое, что человек не думает, что он зависим, придумывает большое количество отговорок, говорит, что людям всё это кажется, и у него все под контролем. А еще может обвинить окружающих в

том, что они ему мешают, не понимают его, а он постоянным нахождением за компьютером или телефоном уходит от проблем, снимает свою тревожность, чувство подавленности и стресс.

Для определения степени зависимости доктор Кимберли Янг разработал специальные опросники (анкеты), на вопросы которых могут отвечать сами зависимые, их близкие или друзья. На русский язык перевод данного приложения выполнила В.Лоскутова. Но нужно понимать, что данные опросники не могут быть на 100 процентов точными, верный диагноз можно поставить только при помощи профессиональных исследований апробированными методиками с множеством шкал, специальным ключом, сложной схемой интерпретации результатов и только специалистами. И нужно подметить, что окончательный вывод о состоянии зависимого недопустимо делать только на основании данных только одних анкет [12].

Существуют некоторые симптомы, которые будут указывать на зависимость, и если человек обнаруживает их у себя, ему необходимо обратиться к специалисту:

1. Если человек пользуется телефоном, планшетом или персональным компьютером только для того, чтобы на время избавиться от проблем или для того, чтобы упростить чувство подавленности, беспокойства, вины или депрессии;
2. Если виртуальная жизнь становится важнее реальной;
3. Если у человека возникает постоянное желание проверять свой мобильный или почту на компьютере, даже если они никак не сигнализируют человеку – ни звуком, ни вибрацией;
4. Если, при отсутствии у человека смартфона, у него возникает чувство тревожности [5].

В четвертом издании книги Американской психиатрической ассоциации «Диагностический и статистический справочник по психиатрическим расстройствам» говорится, что привыкание к интернету – это нарушение волевого контроля, причиной которого не являются химические вещества. В

данном источнике указывается, что киберзависимость сходна с патологическим влечением к азартным играм, в некоторой степени к алкоголю, табаку и наркотикам, а стадии формирования интернет-зависимости схожи на степени привыкания к наркотику.

Как и при употреблении наркотика, когда человек, подверженный зависимости от интернета или компьютера, занимается любимым делом, он чувствует себя отлично, ему все нравится. Он полностью погружен в мир техники, интернета и пропускает мимо себя события, происходящие в окружающем его настоящем мире, тем самым не приспособляется под меняющиеся условия. Красоту окружающих пейзажей заменяют фантастические красоты виртуальной природы, всплывающие на экране монитора, а желание путешествовать еще больше заманивает во всемирную паутину. И так интернетоман может часами, сутками бродить по интернету, играя в видеоигры со своими друзьями или случайными знакомыми, совершая различные ставки или обмениваясь посланиями. Необходимо обратить внимание на то, что зависимый чаще всего скрывает реальное времяпровождение в сети от родных и близких. Все это характеризует начальный этап киберзависимости, не важно какого пола и возраста человек.

При второй стадии симптомы зависимости нарастают. Эйфория у человека быстро исчезает. Если силком отлучить его от интернета, он будет похож на наркомана, которому не дали или негде взять очередную дозу. У зависимого снижается работоспособность, снижается внимание, появляется нервозность и гнев, причем как к близким, так и к тому же компьютеру. Если человек вдруг проиграл какое-то сражение, что-то не находит или у него что-то не получается, он может обвинить его в своем проигрыше своего технического друга, и хорошо, если это проявится только так, но ведь он может и разбить компьютер, телефон или просто находящиеся под рукой предметы. Может начать выяснять с ним отношения или скандалить. Следующее из проявлений – преследующие на каждом шагу навязчивые мысли, необъяснимое чувство страха. Страдает и состояние здоровья человека от бессонницы и депрессии.

Отмечают, что у таких людей усиливается влечение к кофе, как стимулятору и источнику энергии, табаку, алкоголю и наркотическим средствам. Но бывает и так, что люди никогда не употреблявшие наркотики начинают увлекаться данными веществами. Поэтому утверждают, что небольшое количество случаев возникновения привыкания к наркотикам является следствием зависимости от интернета.

Головные боли, изменение цифр артериального давления, дискомфорт глаз (сухость, жжение), ломота в костях, дрожание (тремор) и онемение пальцев рук – список расстройств со стороны психического состояния здоровья человека, находящегося под влиянием различных гаджетов.

При третьей стадии заболевания зависимый также подолгу бродит среди просторов интернета, но, как на других стадиях, не получает удовольствия от данного рода развлечений. Это состояние через некоторое время приводит к замкнутости в себе, депрессии, а она влияет на отношения человека в социуме – возникают разногласия с близкими и сотрудниками по работе. На этой стадии слабый человек себя контролировать уже не может, а сильный, имеющий большую силу духа, еще может как-то попытаться изменить сложившуюся ситуацию, например, перенаправить свое внимание на что-то другое. В тяжелых случаях зависимый не то, что становится равнодушным к окружающим, он становится безразличным к самому себе, к своему внешнему виду, игнорирует правила личной гигиены, становясь неопрятным, неухоженным [12].

Из-за бесконечного «web-серфинга» и нарушений правил питания возникают заболевания желудочно-кишечного тракта, такие как гастрит, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки или хронические запоры, а из этого вытекает снижение ферментативной активности, дисбактериоз и авитаминоз.

Физическое состояние зависимого страдает не меньше всех остальных. Из-за бесконечных online - игр и общения в сети человек часто пренебрегает сном и отдыхом (так как эйфория становится и пищей для зависимого, и отдыхом),

от этого возникает хроническая усталость и общее истощение организма. И, наверное, самое страшное, что, чем больше человек играет или просто бродит в просторах интернета, тем сильнее он привыкает, зависимость только усиливается. Здесь можно провести аналогию с зависимостью от наркотиков, когда с каждой принятой дозой сила зависимости только увеличивается и прежнего количества уже мало, нужно больше. Беспокойство, суета, рассеянное внимание, повышенная возбудимость, раздражительность – симптомы компьютерной или интернетной «ломки» [9].

Дети в настоящее время разбираются в современных технологиях лучше, чем взрослые, поэтому они также подвергаются негативному влиянию гаджетов. Чаще всего родители сами сначала дают ребенку уйти в виртуальный мир, чтобы отдохнуть или заняться домашними делами. Но, когда проходит некоторое время, дети начинают капризничать и шалить, чтобы только родители дали им телефон, планшет или разрешили посидеть за компьютером. После этого, как бы родители не старались, они не смогут оторвать от любимого занятия своего ребенка. И совершенно не удивительно, что ребенок в 2 – 2,5 года не произносит ни одного слова, но умело копается в телефоне. Школа заставляет пользоваться компьютером или планшетом с выходом в интернет для выполнения домашнего задания, а родители в придачу покупают ребенку мобильный телефон, чтобы постоянно находиться с ним на связи. По мнению гигиенистов, уже в 1-м классе 44% учащихся пользуются Интернетом, а среди старшеклассников – 90%, при этом ежедневно, начиная с 5-го класса, путешествует в виртуальном мире половина детей [8].

Американская ассоциация психологов провела исследование, которое показало, что на мировосприятие детей влияет игра со сценами насилия, в которую ребенок играл всего лишь 10 минут. И когда он оказывается перед выбором своего поведения, маленький игрок выбирает насилие, а себя оценивает, как агрессивную личность, игра вынуждает его быть таким. Кроме того, жестокие игры делают детей замкнутыми в себе, менее дружелюбными, подталкивают к спору с близкими, учителями. Из-за того, что, в большинстве

случаев, у детей выявляются преступные наклонности, возникшие конфликтные ситуации они могут разрешить только силой. В силу этого, членами американской ассоциации психологов была разработана и утверждена резолюция, в которой изготовителям компьютерных игр и других мультимедийных продуктов рекомендуется снизить число возникновения насилия в них [1].

Исследование ученых из Лондонского университета Биркбек показало, что у маленьких детей, ежедневно находящихся в контакте с техникой, имеющей сенсорный экран, уменьшалась продолжительность сна.

Опрос проводился среди родителей с детьми в возрасте от полугода до 3 лет. Там они указывали сколько спит ребенок ночью и днем, сколько времени ему требуется, чтобы уснуть и как часто просыпается ночью. Было выяснено, что 75% респондентов имеют технику с сенсорным дисплеем, а из них 75% давали своим детям телефоны и планшеты.

Результаты исследования показали, что каждый час, который дети проводили за данными устройствами, уменьшал продолжительность сна на 15,6 минуты. Также было замечено то, что использование гаджетов мешало деткам быстро уснуть. [5].

Из всех существующих игр, наиболее опасными выделяют ролевые игры и так называемые «стрелялки». Первые относят к опасным, потому что человек, играя в них, перевоплощается, примеряет на себя различные образы, в которые он верит и которые надолго задерживаются в голове зависимого. А вторые – потому что их сущность основана на насилии, и они могут негативно повлиять на психику зависимого и пробудить в нем агрессию, которая может быть направлена на близких ему людей [1].

Также одна из причин опасности последних в том, что жизнь в данных играх намного захватывающее, активнее реальной жизни. «Там, на мониторе, ты управляешь обстоятельствами, а здесь – обстоятельства управляют тобой. Там ты управляешь виртуальными людьми, а здесь реальные люди (родители, учителя) управляют тобой. Там ты – бог, ты – властелин, который не зависит ни

от кого, но все зависит от тебя, а здесь ты – ребенок, зависимый от взрослых. Можно сказать так: фиктивное чувство независимости порождает натуральную зависимость, - говорит Константин Зорин в одной из своих статей».

Психологи, психиатры и наркологи, священнослужители и депутаты давно обращают внимание на то, что «стрелялки» оказывают разрушающее воздействие на зависимых от них людей. Людей, которые много времени проводят играя в компьютерные игры называют геймерами.

В данных «стрелялках» цель и героя и игрока одна - убить большее количество соперников. Для выполнения этой задачи человек, сам того не подозревая, буквально превращается в героя игры, а возникающие в ней сцены насилия оказывают губительное воздействие на психику и побуждают к возникновению и проявлению агрессии [9].

Специалисты утверждают, что у киберзависимого человека выявляется химический дисбаланс мозговой деятельности. Они говорят об органическом компоненте 5-НТ, который вырабатывается головным мозгом и посылает всему организму чувство удовлетворенности и эйфории, а когда этого вещества вырабатывается чересчур много, зависимому может казаться, что ему не хочется ни кушать, ни отдыхать [12].

Одна из пациенток клиники интернет - зависимых, которая находится на военной базе в пригороде Пекина, поделилась своей историей и рассказала, почему она погрузилась в сеть. Главная причина была в том, что ее не устраивала жизнь в коллективе университета. «Все ценности, которым родители учили меня в течение 18 лет, неожиданно разрушились, – вспоминает она. – Внешний мир потерял смысл. Я полностью отдалась стихии онлайн-игр. Я потеряла чувство времени и пространства, не чувствовала голода и усталости. Но когда выходила из интернета, у меня начиналась депрессия, и я не могла ни с кем общаться».

Но, несмотря на огромное количество недостатков современных гаджетов, они оказывают и положительный эффект - утверждают специалисты из США (Висконсинский университет в Мадисоне). Они провели исследование

людей до и спустя 3 недели после того, как вышла игра Pokemon Go. В результате опроса выяснилось, что те люди, которые начали в нее играть (приблизительно 40% респондентов), стали более активны и энергичны, так как больше гуляли, чаще испытывали положительные эмоции и были более довольны жизнью. Вывод специалистов Висконсинского университета был таков – данная игра делает людей счастливее. Помимо этого, игравшие люди были более склонны находить новых знакомых, а также поддерживать общение со старыми друзьями, в том числе и в социальных сетях [5].

### **1.3 Что нужно знать родственникам**

Близкие, попавшего в ловушку сети человека, должны задуматься над тем, как ему можно помочь, ведь утверждают, что главным критерием для формирования зависимости от компьютера, телефона и другой техники является нарушение психических механизмов восприятия мира. Со временем человек полностью отдастся техническому прогрессу и на какой-то промежуток времени отграничится от реального мира. Поэтому нужно вовремя обратиться за помощью к эксперту в данной области [1].

В России в настоящий момент существует один центр, точнее сказать объединение, в котором взрослым и детям с зависимостями от гаджетов помогут квалифицированные специалисты.

Центр создан на базе неврологического отделения консультативно - диагностического центра Морозовской детской городской клинической больницы. По данному вопросу консультирует доктор медицинских наук Лев Пригожин – ведущий научный сотрудник Федерального медицинского исследовательского центра психиатрии и наркологии. Вопросом киберзависимости он интересуется длительное время.

«Неврологическое отделение выбрано не случайно, – комментирует руководитель этого подразделения кандидат медицинских наук Инна Щедеркина. – Часто именно к нам первым приходят родители с детьми, ставшими жертвами всемирной паутины. Симптоматика у них не всегда бывает психиатрическая. Как правило, она не специфическая». Специалист говорит, что, придя за помощью, зависимые жалуются на нарушение зрения, головные боли, бессонницу и другие признаки. В данном случае понятно, что необходима помощь психиатра и психотерапевта, но в этом нужно убедить родителей и близких зависимых, а это не так-то просто. Для этой цели зависимый проходит определенное обследование, в которое входит посещение кардиолога, гастроэнтеролога, эндокринолога, окулиста и ряд других специалистов, к которым относят психолога и психотерапевта. По данным обследования невролог с психотерапевтом принимают решение о назначении лекарственных средств [8].

По словам Инны Олеговны, терапия в большинстве случаев нелегкая: из-за того, что у детей возникают припадки (приступы) церебрального происхождения, так называемые параксизмальные состояния, назначаются лекарственные препараты, которые очень тяжело переносятся, по мнению родителей и близких зависимого. Но, так как состояние в большинстве случаев запущенно, не применять эти препараты нельзя.

Помимо лечения зависимых, наблюдаться должны их родители и близкие. Им нужно уяснить проблему, проконсультироваться и побывать на приеме у психотерапевта, чтобы знать, как общаться и вести себя с киберзависимым. Родные весь иногда не верят данному диагнозу и продолжают посещать разнообразных специалистов, чтобы те поставили куда более реалистичный диагноз. «Именно по этому, – считает Инна Щедеркина, – необходимо работать совместно психиатрам, психотерапевтам и неврологам».

Для зависимых людей был введен курс психокоррекционной помощи, в который входит 8-12 занятий для тех, у кого нет сопутствующей патологии. По времени он составляет 4-6 месяцев. Если же помимо зависимости имеется еще

какое-то заболевание, программа занятий будет составляться индивидуально. За несколько занятий зависимый откажется от постоянного контакта с гаджетом, на следующих занятиях (от 4 до 6) будут уничтожать образ, сформировавшийся благодаря техническим устройствам, и формировать адекватное «Я». А для фиксации полученных результатов проведут несколько заключительных занятий.

Методов борьбы с киберзависимостью у психологов и психотерапевтов много. Среди них семейная терапия, которая направлена на работу не только с зависимым, но и с членами его семьи. Они разбирают проблемы и недомолвки, которые могли повлиять на отношения между ними, и возникновение данного состояния. Психокоррекционные занятия предполагают индивидуальную беседу с человеком, попавшим в беду. Они помогают адаптироваться в реальном мире, повысить самооценку, контролировать проявление возникающих эмоций по отношению к окружающим и себе, научить правильно общаться с людьми, а также закрепить и усилить их отношения. Для необходимой помощи зависимому, для начала необходимо выяснить, из - за чего он между реальным и виртуальным мирами выбирает первый, какова причина. Если верно определить проблему, правильное лечение не заставит себя ждать. Снять зависимость, можно, например, активным отдыхом: отдых на природе, прогулки, физические упражнения или профессиональный спорт. Можно завести новые знакомства в реальном мире или прочесть интересную книгу, которую, возможно, давно откладывали в дальний ящик [11].

У 65-70% людей, прошедших весь курс, более полугода фиксируют улучшение состояния (ремиссию). Но к этому нужно прийти, иметь большое желание и силу воли как самим зависимым, так и их близким. Так, встречаются люди, которые узнав, каким долгим и тяжелым будет лечение, просто напросто отказываются от него [8].

Несколько центров для киберзависимых людей имеются за границей. Самый известный из них находится в Пенсильвании. Он был построен в 1994 году, его создательница доктор Кимберли Янг. Как и для других зависимостей,

для компьютерной и интернет – зависимости имеется служба анонимной помощи. Она оказывает поддержку online [11].

#### **1.4 Рекомендации для родителей и близких**

Врачи, педагоги и в первую очередь психологи настоятельно рекомендуют, чтобы взрослые и дети были в безопасности при работе за компьютером, для этого они разработали специальные рекомендации. Например, для работы за компьютером отводится определенное количество времени: так, детям от 5 до 7 лет разрешается проводить за компьютером не более 30-40 минут в день, детям от 7 до 12 лет – не более 1-1,2 часа, а детям старше 12 лет более 2 часов в день.

Говоря об играх, специалисты запрещают играть перед сном, сразу после приема пищи и вместо сна, подвижных игр и занятий, помощи по дому и просто прогулки на улице. Рекомендуют обращать внимание на сюжет игры: исключать игры со сценами жестокости, насилия, сексуальной распущенностью, азартом и другими отрицательными качествами. Советуют предпочитать игры с нейтральным или положительным сюжетом.

Важно помнить о том, что ни в коем случае нельзя у детей забирать все гаджеты. Это усилит тягу ребенка к данным приборам и усугубит отношения с родителями.

Для правильной организации рабочего места специалисты разработали рекомендации. Они касаются стола, стула и монитора компьютера – тех предметов, за которыми зависимый человек проводит большее количество времени.

Также специалистами были выведены некоторые правила, которые помогут зависимому человеку:

1. Не рекомендуют начинать утро с проверки почты и прочтения новостей. Лучше составить план на предстоящий день, сделать зарядку или пробежаться в окрестностях дома, принять контрастный душ;
2. Необходимо больше гулять, узнавать новые места, путешествовать. Это отличная возможность познакомиться с новыми людьми, а главное – побыть самим собой, реальным человеком, а не виртуальным;
3. Рекомендуют больше читать бумажных книг. Данное занятие обогащает, делает человека образованным и интересным для окружающих и самого себя;
4. Не стоит забывать про физические упражнения или работу по дому. Физическая нагрузка благотворно влияет на мышцы, в том числе сердце, на кровообращение, дыхательную систему и опорно-двигательный аппарат. Физическая нагрузка для каждого индивидуальна и зависит от предпочтений человека и возможных противопоказаний. Можно дома выполнить некоторые упражнения, зарядку, а можно сходить в тренажерный зал или записаться на какие-нибудь секции или кружки. Обычная прогулка тоже отличный вариант, чтобы размяться. За то время, пока человек будет заниматься той или иной физической деятельностью, глаза и головной мозг отдохнут от нагрузки;
5. Специалисты советуют организовывать офлайн - день - «день без интернета». В освободившееся время можно заняться делами по дому, можно почитать, поспать, поваляться на диване и посмотреть какой -нибудь фильм, заняться спортом, медитировать – всем, что придет в голову. Главное – не включать интернет, не отвечать на входящие сообщения и не заходить в любимую игру;
6. Желательно поставить в социальных сетях фильтры, которые будут показывать ту информацию, которая действительно нужна и интересна человеку, а не всё подряд.

Необходимо отметить общение в социальных сетях. Для успешного обмена информацией в Интернете существуют правила, при соблюдении которых общение будет максимально успешным.

1. Необходимо быть тактичным;
2. Уважительно относиться к другим пользователям сети Интернет, к их приватности – запрещены сбор, хранение, использование и распространение информации о частной жизни лица без его согласия;
3. Следить за правильностью своей речи, не допускать брани и ругательств [14].

### **1.5 Профилактика киберзависимости**

Профилактика любого заболевания и состояния является важным звеном в жизни каждого человека. Верно говорят, предупредить легче, чем лечить. По описанным выше причинам можно догадаться, что для профилактики киберзависимости очень важно положительное психоэмоциональное состояние людей. Необходимо организовывать беседы на кухне за чашечкой чая в кругу родных и близких для обсуждения навалившихся проблем, и нахождения путей их решения. Что касается детей, родителям необходимо наблюдать за их состоянием, настроением, и если они что - то заподозрят – поговорить, выяснить причину. Необходимо уделять им больше внимания, больше проводить времени за общими занятиями - подвижными и развивающими играми, беседами.

Необходимо сделать доступными и бесплатными дворовые спортивные площадки, спортивные секции, различные кружки по интересам деток, оздоровительные комплексы и бассейны. С подростками можно проводить воспитательные работы или классные часы в школах, на базах отдыха, в лагерях, а также на базе реабилитационных центров при православных монастырях и приходах. В беседах необходимо уделять внимание таким

понятиям, как конструктивное мышление, которое подразумевает конкретность, целенаправленность, поэтапность, и здоровьесберегающее поведение – те условия и состояния, при которых человек чувствует себя комфортно [9].

Верная организация свободного времени детей, подростков и молодежи важна для правильного распределения их свободного времени и энергии в верное русло.

## ГЛАВА 2. АНКЕТИРОВАНИЕ И АНАЛИЗ ПОЛУЧЕННЫХ ДАННЫХ

### 1.1 Описание методов собственного исследования

Исследование, целью которого является определение степени киберзависимости среди студентов, проводилось на базе медицинского колледжа НИУ «БелГУ». Для этого были получены данные у 60 студентов различных специальностей. Им была предложена анкета, состоящая из 16 вопросов. Респонденты выделяли вариант ответа, наиболее полно отражающий их точку зрения. В некоторых вопросах был возможен один ответ, а также выбор нескольких вариантов.

### 1.2 Результаты анкетирования студентов

Возрастной диапазон респондентов представлен следующим образом: 15% студентов в возрасте 17 лет; 21,6% - в возрасте 18 лет; 23,3% - в возрасте 19 лет; 21,6% - в возрасте 20 лет; 13,3% студентов в возрасте 21 года; 3,3% - в возрасте 23 лет и 1,6% - в возрасте 26 лет. [Рис.1]

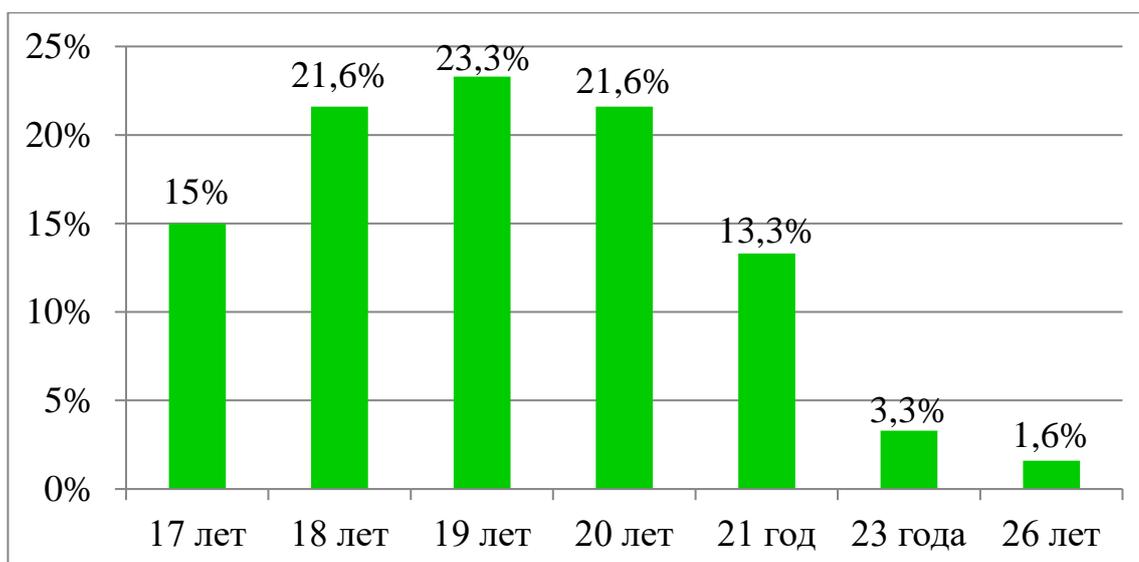


Рис.1. Возраст

По половой принадлежности опрошенные распределились следующим образом: 16,6% - парни, 83,3% - девушки. [Рис.2]

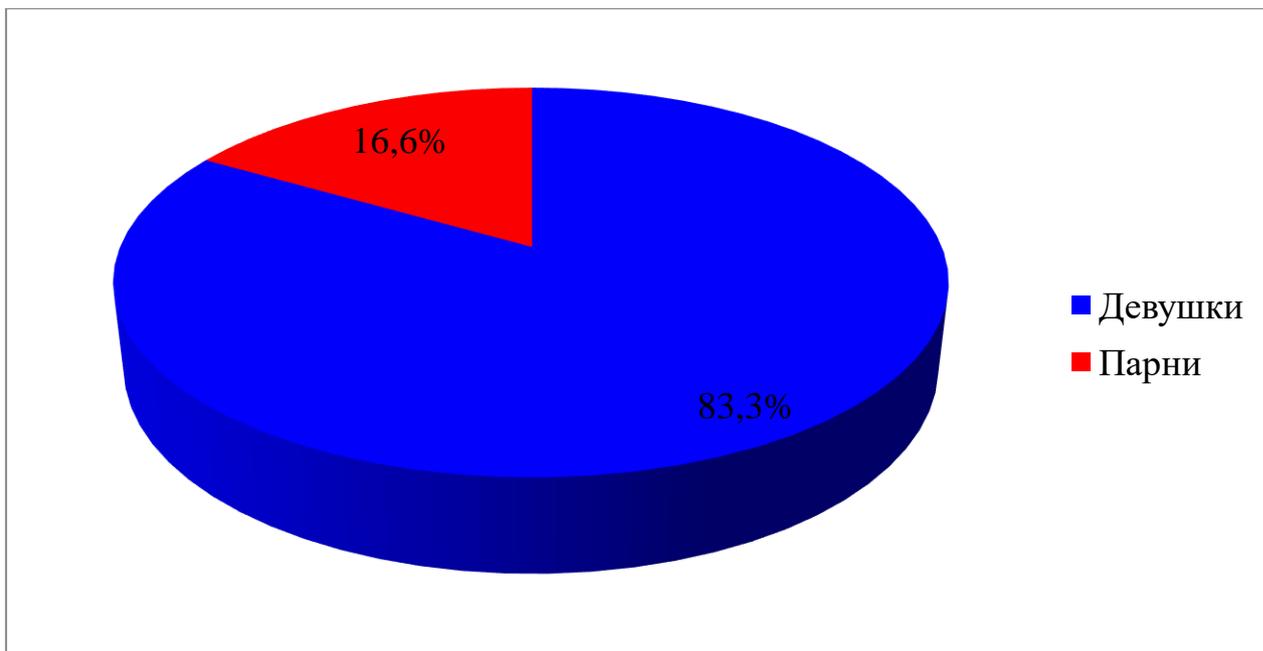


Рис.2. Распределение по полу

Данные о местности, в которой проживают студенты, следующие: в городе проживают 58,3% респондентов, 30% - в сельской местности, 11,6% проживают в поселке. [Рис.3]

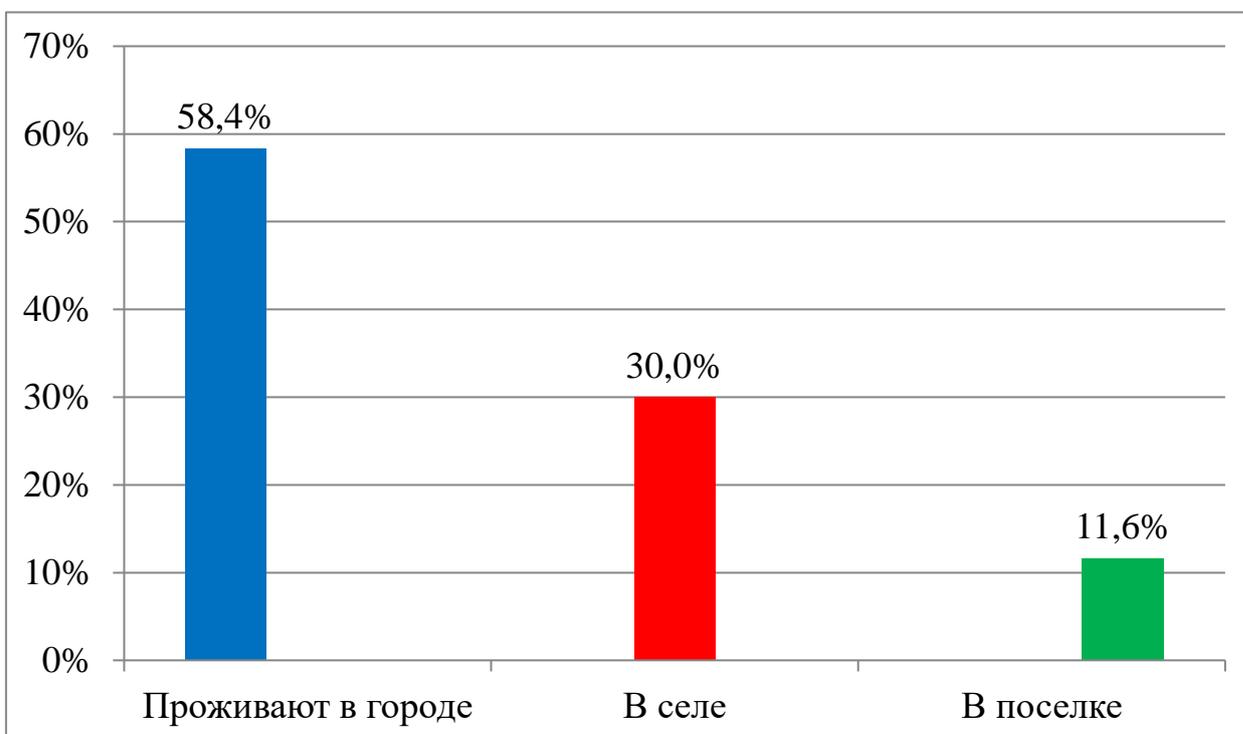


Рис.3. Местность

На вопрос, считают ли респонденты себя зависимыми от компьютера, 20% ответили, что считают, а 80% - не считают себя зависимыми от персонального компьютера. [Рис.4]

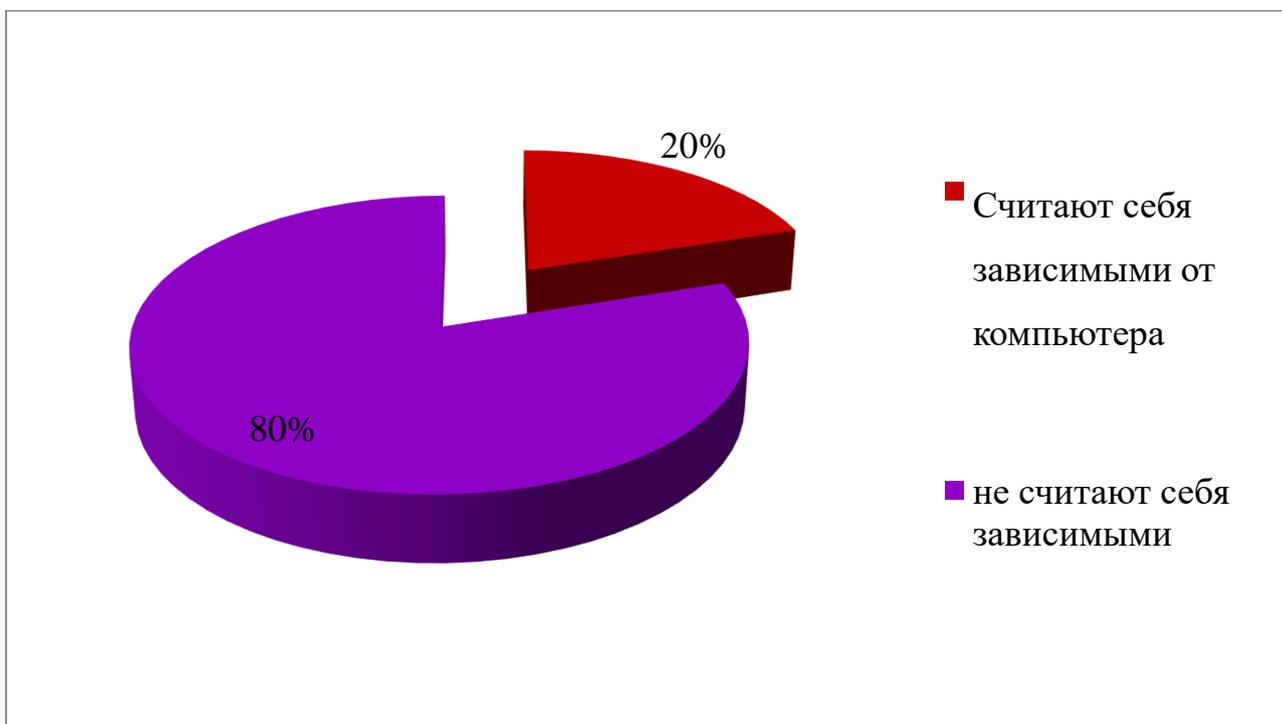


Рис.4. Зависимость от компьютера

Данные на вопрос, считают ли себя опрошенные зависимыми от мобильного телефона, распределились следующим образом: 65% - считают себя зависимыми, 35% - не считают. [Рис.5]

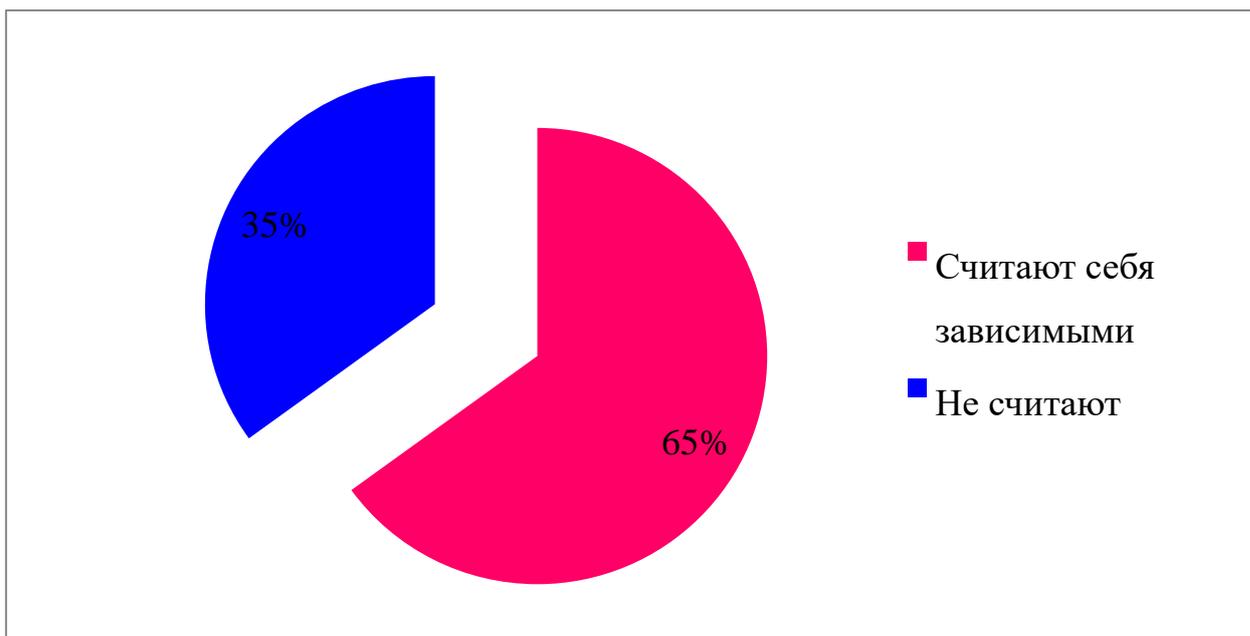


Рис.5. Зависимость от мобильного телефона

Для ответа на следующий вопрос студентам нужно было указать, в каком возрасте у них появились мобильный телефон, компьютер и планшет. Ответы следующие: телефон в возрасте от 6 до 7 лет появился у 11,7% студентов; в возрасте от 8 до 10 лет – у 38,2%, в возрасте от 11 до 14 – у 41,7%, в возрасте от 15 до 17 – у 6,7%, а от 18 до 25 лет – у 1,7% опрошенных. [Рис.6]

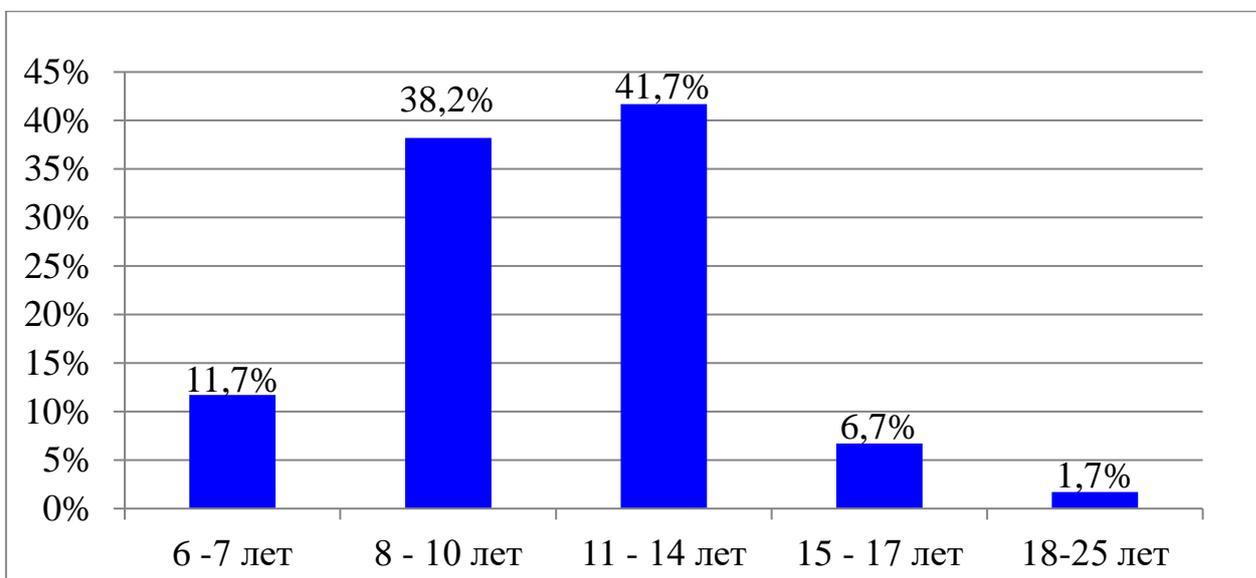


Рис.6. Возраст, с которого имеют мобильный телефон

Компьютер в возрасте от 6 до 7 лет появился у 13,3% студентов; с 8 до 10 лет – у 26,7%; с 11 до 14 лет – у 31,7%; с 15 до 17 лет – у 23,3%, а 5% опрошенных не имеют компьютера. [Рис.7]

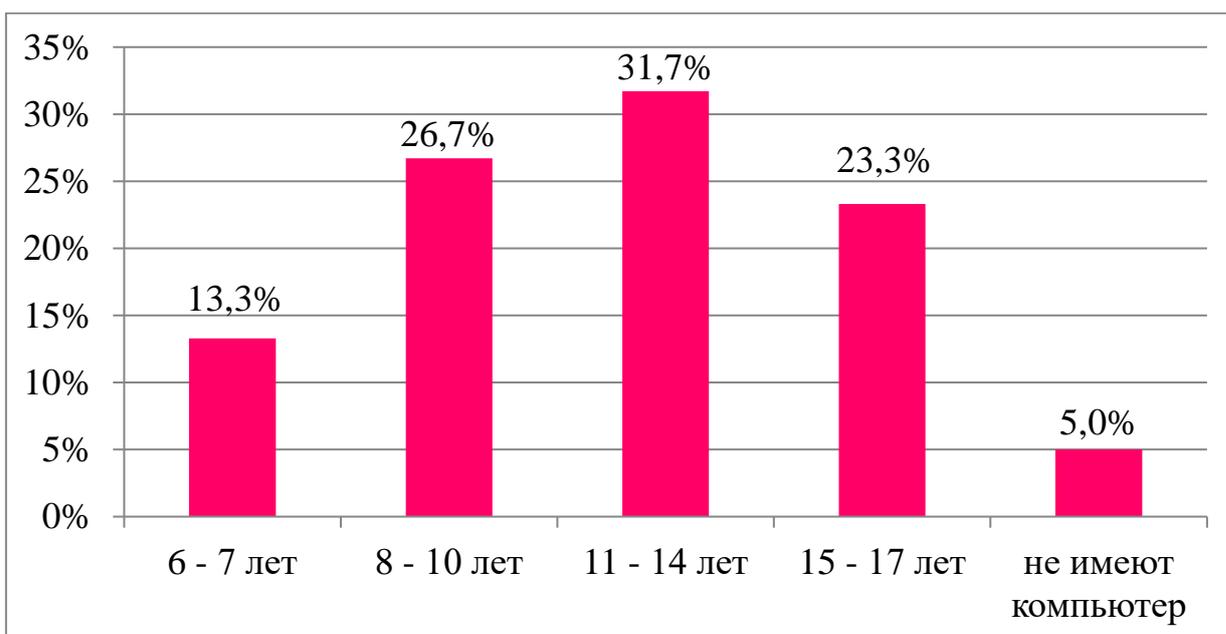


Рис.7. Возраст, с которого студенты имеют компьютер

Планшет в возрасте от 8 до 10 лет появился у 11,7% студентов, с 11 до 14 лет – у 25%, с 15 до 17 лет – у 26,7%, с 18 до 25 – 13,3%, а вовсе не имеют планшета 33,3% опрошенных. [Рис.8]

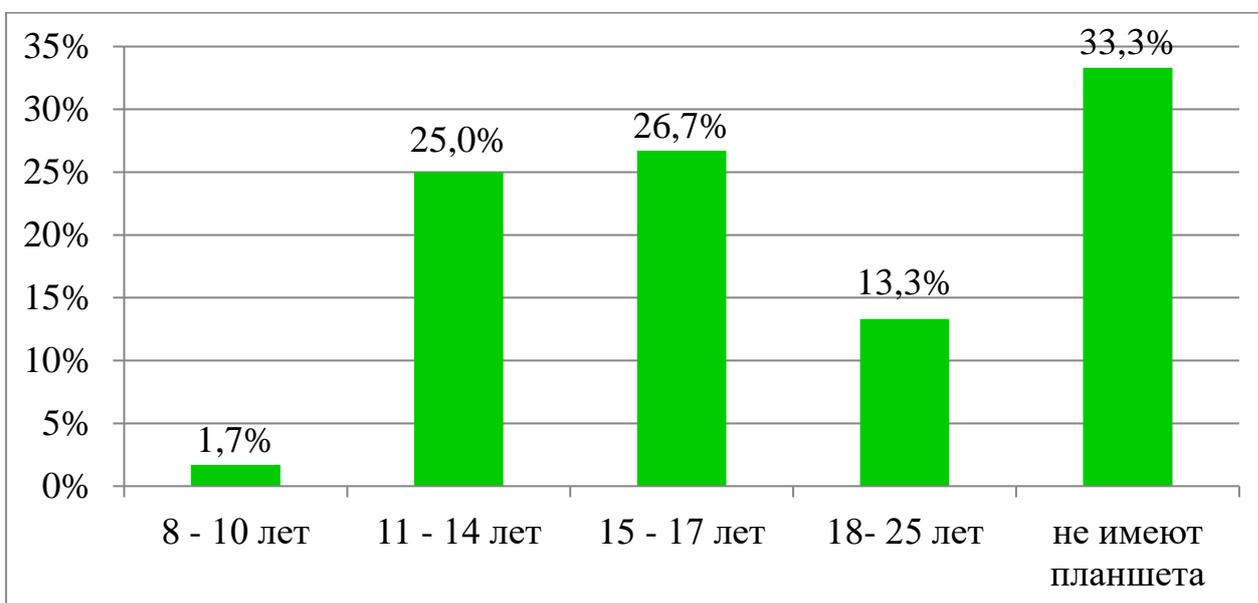


Рис.8. Возраст, с которого студенты имеют планшет

Количество часов в сутки, которое студенты проводят за компьютером или в мобильном телефоне, распределилось таким образом: до 1 часа в сутки тратят на гаджеты 1,6% опрошенных, 20% - проводят до 2 часов в сутки, 46,6% - от 2 до 6 часов, 20% - от 6 до 10 часов, а 11,6% - более 10 часов. [Рис.9]

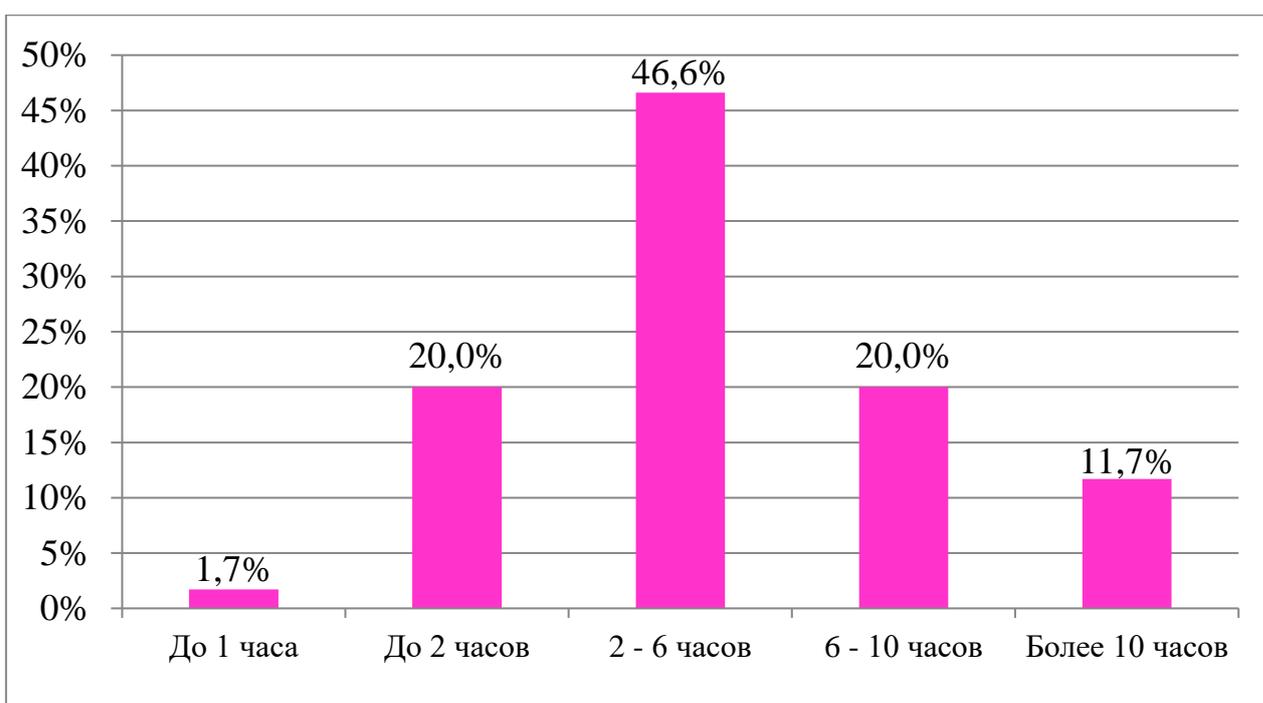


Рис.9. Время, отводимое на мобильный телефон и компьютер в сутки

Выясняя, скрывали ли студенты от близких точное время проведения в интернете (или за компьютером), выяснилось, что 6,6% скрывали, 78,4% не скрывали от близких, а 15% респондентов скрывали иногда. [Рис.10]

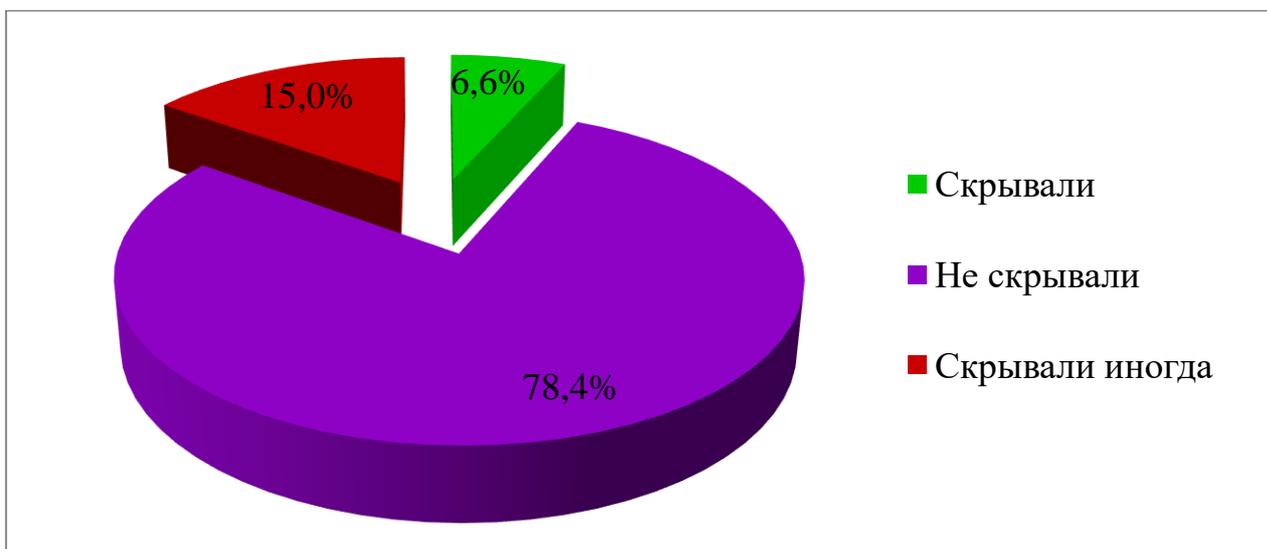


Рис.10. Соккрытие точного время проведения в интернете (или за компьютером)

На вопрос, играют ли опрошенные в компьютерные игры, положительно ответили 23,3% студентов, отрицательно – 71,7%. [Рис.11]

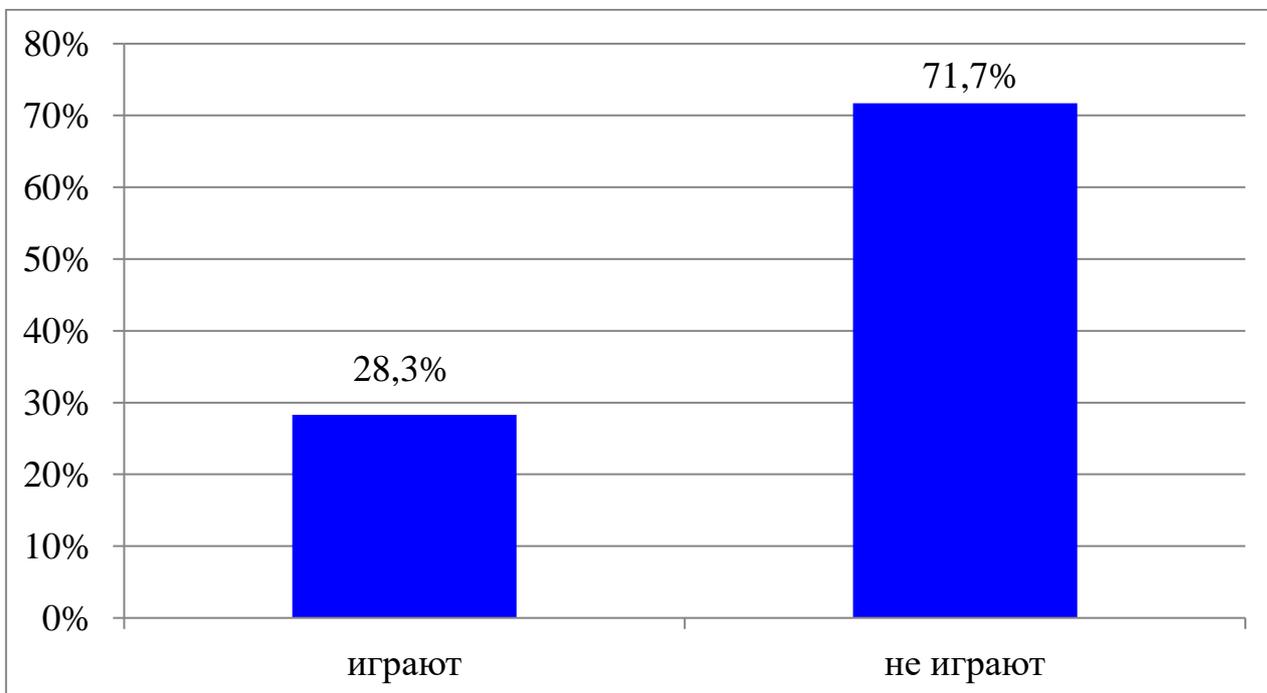


Рис.11. Отношение к компьютерным играм

Тем, кто ответил положительно на предыдущий вопрос, нужно было указать, как регулярно они играют в компьютерные игры. Данные

распределились следующим образом: ежедневно, пару часов в день играют 17,7% опрошенных, несколько раз в неделю – 76,7% студентов. [Рис.12]

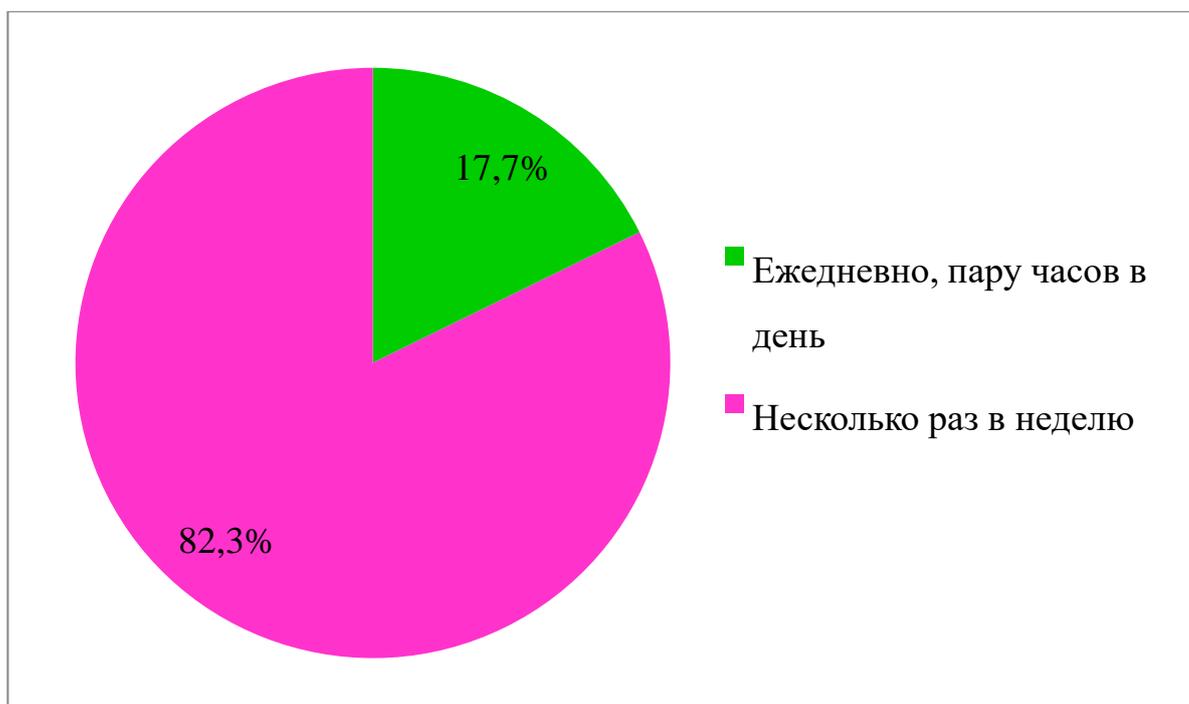


Рис.12. Регулярность

На вопрос, испытывали ли опрошиваемые злость к людям, которые хотели ограничить их времяпровождение в интернете или за компьютером, 23,3% студентов ответили, что испытывали, а 76,7% - не испытывали. [Рис.13]

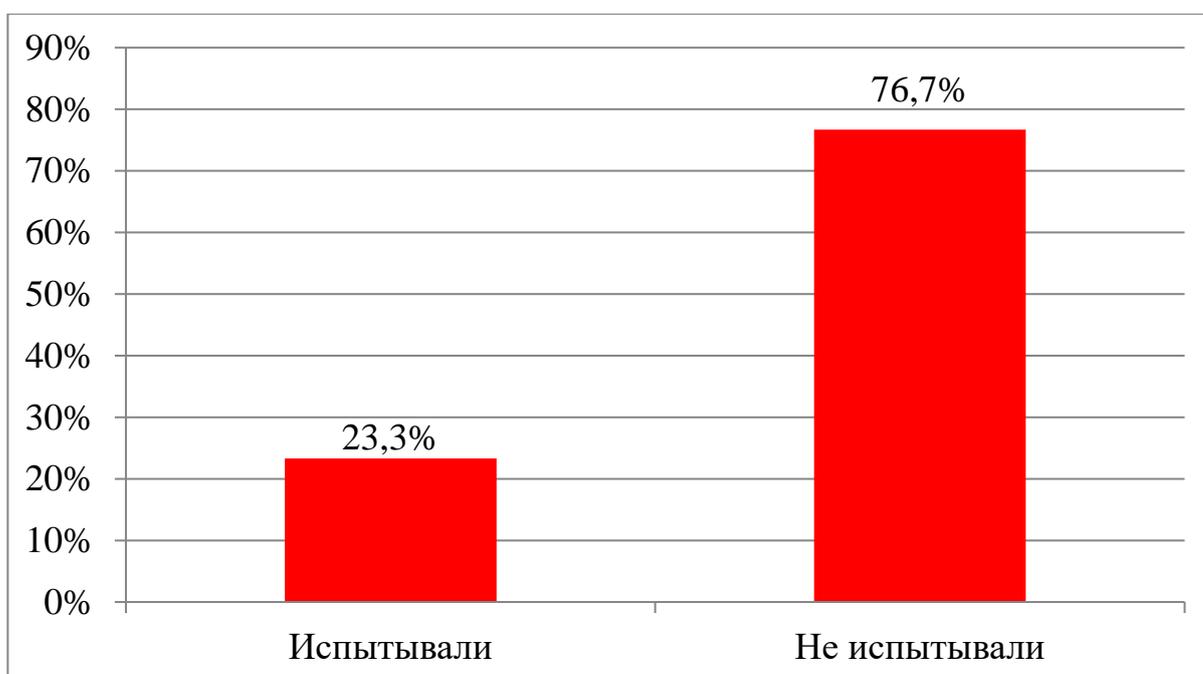


Рис.13. Злость к людям, ограничивающим время проведение за гаджетами

Выясняя, предвкушают ли опрошиваемые заранее удовольствие от скорого времяпровождения с гаджетами, положительно ответили 30% студентов, а отрицательно – 70%. [Рис.14]

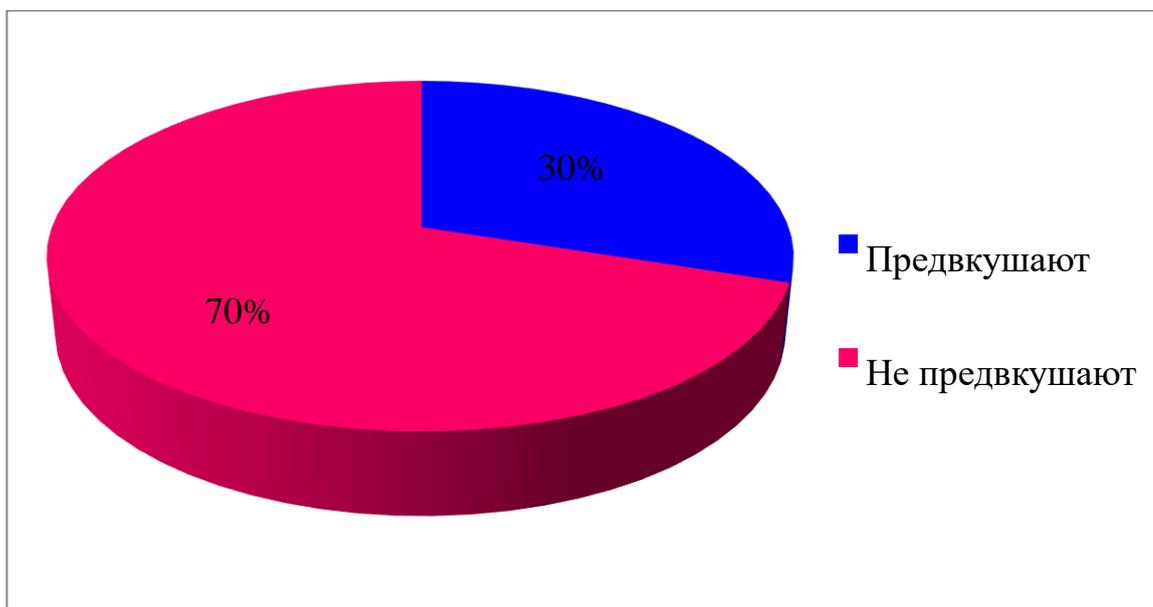


Рис.14. Предвкушение от скорого времяпровождения с гаджетом

Выбирая возможную причину времяпровождения с гаджетами, ответы распределились следующим образом: на большое количество свободного времени указали 3,3%, вариант «для общения» отметили 56,7%, чтобы скрасить одиночество – 28,3%, а для учебы (поиска информации) – 11,7% студентов. [Рис.15]

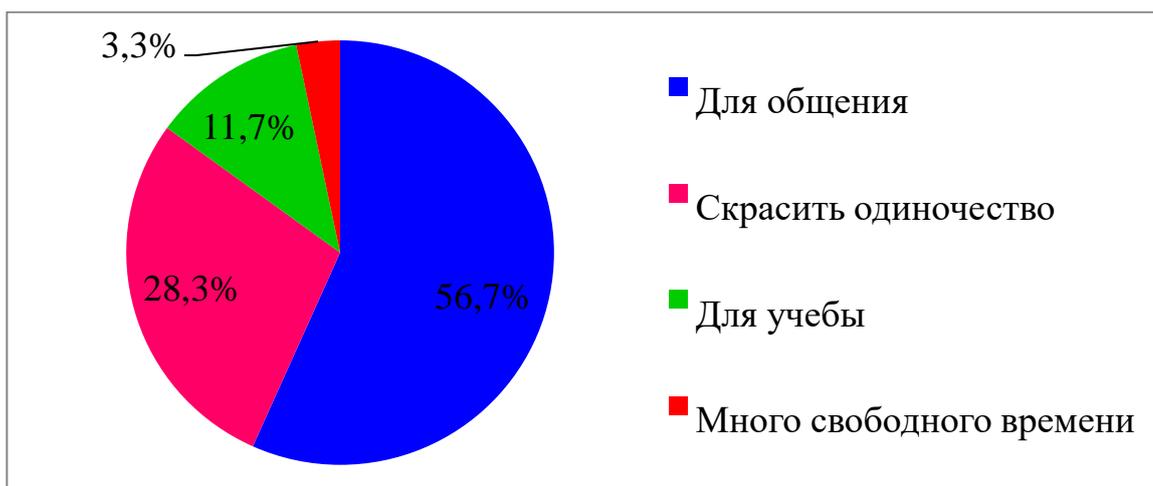


Рис.15. Возможная причина времяпровождения с гаджетами

Выясняя ситуации, при которых опрошиваемые могут отложить телефон или выключить компьютер, оказалось что, чтобы помочь родителям эти

действия готовы выполнить 86,7%, чтобы выполнить домашнее задание – 65%, для того, чтобы заняться спортом – 45%, для того, для приема пищи – 68,3%, чтобы прогуляться на улице – 65%, причем 26,7% студентов выбрали все варианты ответов. [Рис.16]

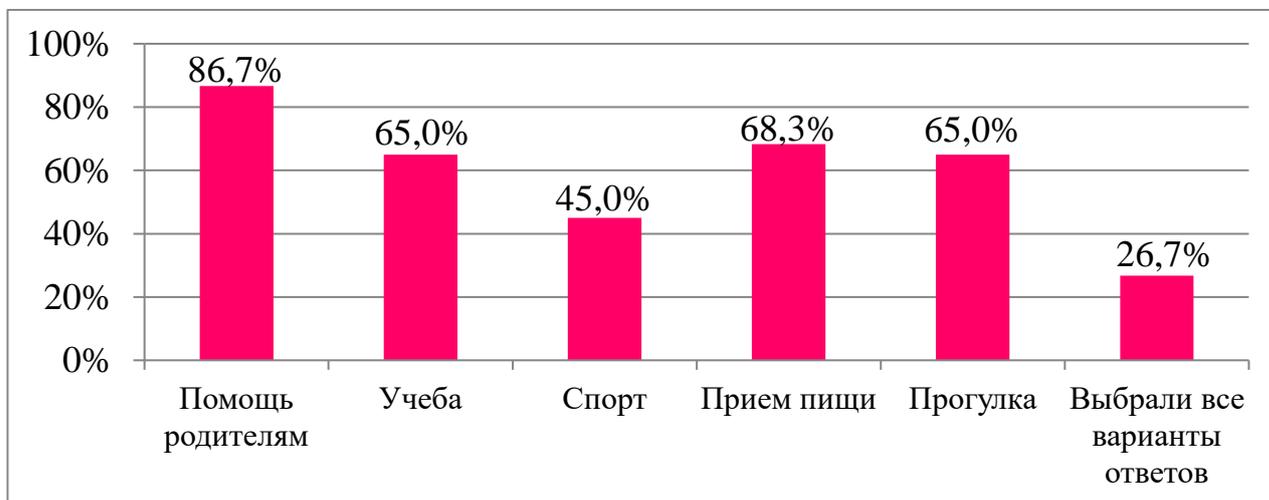


Рис.16. Ситуации, при которых могут отложить телефон или выключить компьютер

На вопрос, как к времяпровождению за компьютером или в телефоне относятся близкие, студенты ответили следующим образом: поощряют 1,6%, безразличны – 41,7%, советуют ограничить – 56,7%. Выяснилось, что никому из опрошенных близкие не запрещают проводить время с гаджетами. [Рис.17]

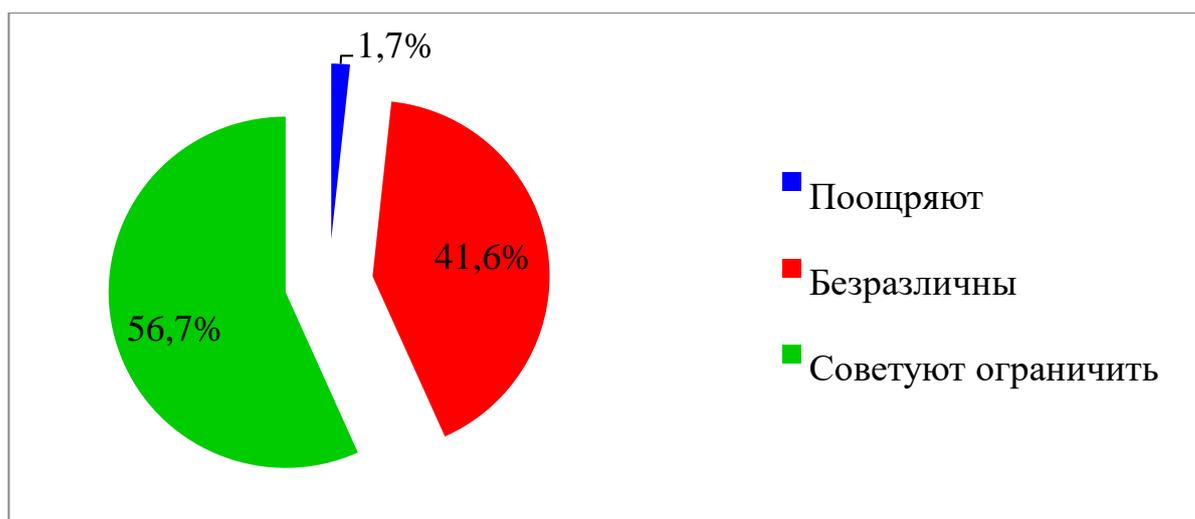


Рис.17. Отношение близких

Выясняя, как изменяется самочувствие при нахождении за компьютером или в телефоне, оказалось, что онемение пальцев рук ощущают 16,7%

опрошенных, сухость глаз – 28,3%, боли в спине – 22%, расстройство сна возникает у 15%, становятся раздражительными и вспыльчивыми 10%, а у 40% студентов состояние не изменяется. [Рис.18]

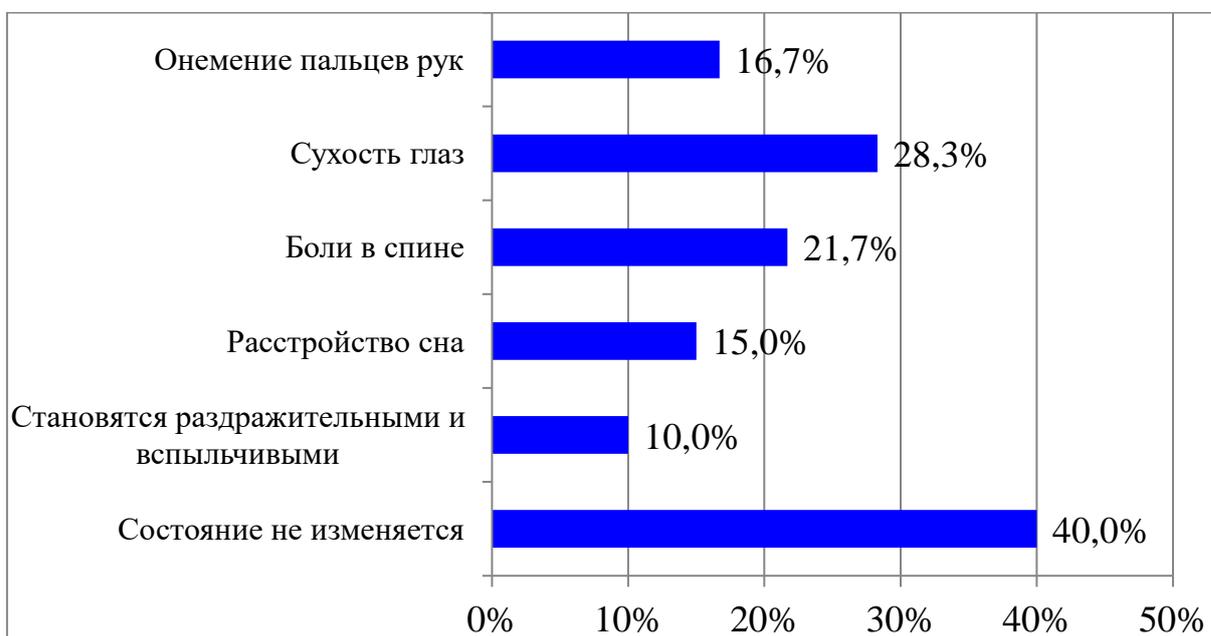


Рис.18. Изменение самочувствия

Проанализировав данные анкетирования, могу сделать следующие выводы о том, что возрастной диапазон респондентов – студенты с 17 до 26 лет, причем большая часть – девушки (83,3%).

Больше половины опрошенных проживают в городе (58,3%), в селе 30%, а в поселке – 11,6%.

Зависимыми от компьютера себя считают 20% студентов, а от мобильного телефона 65%.

Мобильный телефон более чем у 40% появился в возрасте 11-14 лет. Компьютер в этом же возрастном промежутке появился у более чем 30% опрошенных, причем 5% его не имеют. Планшет у большинства студентов появился в возрасте от 15 до 17 лет, а больше трети студентов его не имеют.

Около половины студентов с гаджетами проводят от 2 до 6 часов в сутки, причем есть те, кто проводит с ними до 1 часа в сутки (1,6%), а также более 10 часов в сутки (11,6%).

Большинство опрошенных не скрывали от близких точное времяпровождение в интернете (или за компьютером).

Компьютерными играми увлечены 28,3% респондентов, причем все они играют по несколько раз в неделю.

Примерно треть опрошенных когда-либо испытывала злость к близким, которые хотели ограничить их времяпровождение в интернете (или за компьютером).

Такой признак, как удовольствие от скорого времяпровождения с гаджетами, выявлен у 30% опрошенных.

Больше половины студентов используют гаджеты для общения, около трети – для того, чтобы скрасить одиночество, а 11,7% респондентов – для поиска информации по учебе.

Преимущественное большинство (86,7%) опрошенных готовы отложить телефон и выключить компьютер для того, чтобы помочь родителям. Примерно равное количество студентов готовы это сделать для выполнения домашнего задания, чтобы принять пищу или прогуляться на улице (65%, 68,3% и 65% соответственно), а для того, чтобы заняться спортом – 45%. Очень радует, что 26,7% опрошенных выбрали все варианты ответов.

Больше половины родителей подростков делают попытки ограничить времяпровождение с гаджетами, немного меньше половины – безразличны к этому.

Примерно у половины опрошенных, находясь за компьютером или с телефоном, самочувствие не изменялось. У 60% респондентов, после длительного (более 2 часов) нахождения за компьютером, ухудшалось состояние: появлялась сухость глаз, боли в спине, онемение пальцев рук.

Проведя исследование, выяснилось, что начальные признаки киберзависимости наблюдаются у опрошенных в возрастной категории с 17 лет до 21 года.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Проведя анализ литературы, можно сделать вывод, что киберзависимость представляет большую опасность для человека, так как она начинает формироваться в детском возрасте, причем механизм ее образования совпадает с формированием химических зависимостей (наркомании, алкоголизма, табакокурения и т.д.). Именно поэтому она внесена в Международную классификацию болезней 11 пересмотра.

Данная зависимость, как оказалось, развивается у людей с низкой самооценкой, неудовлетворенных собой и неспособных строить и поддерживать социальные отношения с другими. А дети, как не сформированные личности, наиболее уязвимы.

Компьютерные игры становятся привлекательными из-за того, что во время их успешного прохождения, вырабатывается гормон радости – эндорфин. Именно радость побед так привязывает человека к игре. Поэтому, если он не связывает свое времяпровождение с ней или проигрывает, зависимый становится раздражительным, агрессивным.

Для выявления киберзависимости существуют специальные анкеты, но даже они не могут со 100 процентной гарантией утверждать, что человек зависим. Лечение компьютерной зависимости – сложная проблема, которая требует согласованной работы специалистов различных областей медицины (психологов, медиков, педагогов, разработчиков игр) и, конечно, родителей, которым стоит уделять как можно больше внимания своим детям и постараться занять их офлайн-активностями, предложив альтернативу компьютеру.

Психотерапия, целью которой является устранение психологического конфликта, приведшего к возникновению компьютерной зависимости и социальная реинтеграция больного - основной метод лечения данной зависимости. После курса терапии у половины людей отмечается стойкая ремиссия.

Необходимо понимать, что противодействие зависимости невозможно без налаживания процесса воспитания, формирования личности, человеческих ценностей и жизненно важных целей. Поэтому у детей следует развивать свесторонние интересы, формировать позитивные установки и чувство ответственности. [7]

По результатам анкетирования у студентов медицинского колледжа НИУ «БелГУ» выявлены ранние признаки зависимости от мобильных телефонов. На это указывают такие факты, как длительное времяпровождение с данным гаджетом, злость по отношению к людям, которые пытались сократить это время.

Рекомендации фельдшеру для повышения результативности работы по киберзависимости:

1. Разработка справочного материала;
2. Санитарно-просветительная работа с родителями и детьми, начиная с младших возрастных групп;
3. Выявление потенциально зависимых;
4. Проведение бесед с родителями, у детей которых выявились ранние признаки киберзависимости;
5. Направление на консультацию к специалисту.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ И ЛИТЕРАТУРЫ

1. Абрамович, Ф.В. Компьютерная зависимость (киберзависимость) у детей [Электронный ресурс] / Ф.В. Абрамович. – 2017. – Режим доступа: <https://snov.schools.by/pages/kompjuternaja-zavisimost-kiberzavisimost-u-detej>.
2. Ачкасов, Е.Е. Инструктор здорового образа жизни и Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" [Электронный ресурс] / Е. Е. Ачкасов, Е. В. Машковский, С. П. Левушкин - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2016. Режим доступа - <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970436592.html>.
3. Бочина, Т.Г. Обсуждаем, разговариваем, спорим [Электронный ресурс] / Т.Г. Бочина, Ю.В. Агеева. - Казань: Изд-во Казанского университета, 2014. Режим доступа - <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785000192658.html>.
4. Буш Е. Информационная интоксикация [Текст] / Е. Буш // Медицинская газета – 2018. – 7 марта.
5. Винтер М. Побочные эффекты прогресса [Текст] / М. Винтер // Медицинская газета – 2017. – 3 мая.
6. Григорьев, А.И. Экология человека [Электронный ресурс]: учебник для вузов / Под ред. Григорьева А.И. - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2016. Режим доступа - <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970437476.html>.
7. Дружинин, А. Киберзависимость: признаки, последствия, борьба [Электронный ресурс] / А. Дружинин. - 03.09.2018. – Режим доступа: <http://разумныйинтернет.рф/2018/09/киберзависимость-у-детей/>.
8. Евланова В. Помочь выбраться из сетей [Текст] / В. Евланова // Медицинская газета – 2015. – 22 апреля.
9. Зорин К. Киберзависимость – шаг в никуда [Текст] / К. Зорин // Медицинская газета – 2018. – 14 февр.

- 10.Зорин К. Как не стать «рабом лампы» [Текст] / К. Зорин // Медицинская газета – 2017. – 13 сентября.
- 11.Зорин К. Против киберугроз – кибербезопасность [Текст] / К. Зорин // Медицинская газета – 2018. – 6 июня.
- 12.Зорин К. Интернетомания: психологическая сторона [Текст] / К. Зорин // Медицинская газета – 2018. – 4 мая.
- 13.Инина Ю. Ни минуты без смартфона [Текст] / Ю. ИНИНА // Медицинская газета – 2018. – 12 сентября.
- 14.Корехова, М.В. Психология и современный мир: материалы Всероссийской научной конференции студентов, аспирантов и молодых ученых, (Архангельск, 23 апреля 2015 г.). Выпуск 8, ч. 1 [Электронный ресурс] / Корехова М.В. - Архангельск: ИД САФУ, 2015. - Режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785261010920.html>

## **ПРИЛОЖЕНИЯ**

**Анкета для студентов медицинского колледжа НИУ «БелГУ» для  
выявления киберзависимости**

Заполняя анкету, внимательно ознакомьтесь с формулировкой вопроса и выделите ответ, наиболее подходящий Вам, или допишите ответ самостоятельно.

1. Ваш возраст \_\_\_\_\_

2. Ваш пол           М           Ж

3. В какой местности Вы проживаете?

А) в городской;

Б) в сельской;

В) проживаю в поселке.

4. Считаете ли Вы себя зависимым от компьютера?

А) Да;

Б) Нет.

5. Считаете ли Вы себя зависимым от мобильного телефона?

А) Да;

Б) Нет.

6. Отметьте в таблице галочкой или другим удобным способом. С какого возраста Вы имеете тот или иной гаджет?

Возраст	Дошкольный 6-7 лет;	8-10 лет;	11-14 лет;	15-17 лет;	18-25 лет;	Более 25 лет;
Телефон						
Компьютер						
Планшет						

7. Сколько времени в сутки Вы проводите за компьютером или в телефоне?

А) до 1 часа;

Б) до 2 часов;

В) 2-6 часов;

Г) 6-10 часов;

Д) более 10 часов.

8. Скрывали ли Вы от близких точное время проведения в интернете / за компьютером
- А) Да;
- Б) Нет;
- В) Иногда.
9. Играете ли Вы в компьютерные игры?
- А) Да;
- Б) Нет.
10. Если играете, как регулярно?
- А) Ежедневно, весь день напролёт;
- Б) Ежедневно, пару часов в день;
- В) Несколько раз в неделю.
11. Испытывали ли Вы когда-нибудь злость к людям, которые хотели ограничить Ваше времяпровождение в интернете / за компьютером?
- А) Да;
- Б) Нет.
12. Предвкушаете ли Вы заранее удовольствие от скорого времяпровождения с телефоном или компьютером?
- А) Да, чувствую радость;
- Б) Нет, ничего не испытываю.
13. Выберите возможную причину Вашего времяпровождения в телефоне (в интернете) или за компьютером
- А) Много свободного времени;
- Б) Для общения;
- В) Скрасить одиночество;
- Г) свой вариант ответа \_\_\_\_\_
14. В каких ситуациях Вы можете отложить телефон или выключить компьютер?
- А) Чтобы помочь родителям;
- Б) Чтобы выполнить домашнее задание;
- В) Чтобы заняться спортом;
- Г) Чтобы сходить покушать;
- Д) Чтобы прогуляться на улице;
- Е) свой вариант ответа \_\_\_\_\_
15. Как к времяпровождению за компьютером или в телефоне относятся Ваши близкие?
- А) Поощряют;

Б) Они безразличны;

В) Советуют ограничить;

Г) Запрещают.

16. Что Вы чувствуете во время нахождения за компьютером или в телефоне или после этого

А) Онемение пальцев рук;

Б) Сухость глаз;

В) Боли в спине;

Г) Расстройство сна;

Д) Становлюсь раздражительным и вспыльчивым;

Е) Состояние не изменяется.

**Спасибо за участие в анкетировании!**