



Комп'ютерна залежність – ознаки, стадії, причини виникнення та профілактика.

Селфінформація – хвороба ч
мови вираження



Комп'ютерна залежність — патологічна тяга людини до проведення часу за комп'ютером. Зростає чисельність дітей, підлітків та дорослих людей з психічними розладами та психологічними порушеннями, спричиненими надмірним захопленням комп'ютерними іграми. Залежність від комп'ютерних ігор, має схожу природу з іншими видами аддикцій (поведінкових порушень), і є фактично не менш небезпечною хворобою, як наприклад алкоголізм.



Головні ознаки початку залежності:

- небажання залишити роботу або гру на комп'ютері;
- роздратування через вимушені відволікання;
- нездатність або небажання спланувати заздалегідь кінець роботи або гри на комп'ютері;
- забування про домашні справи, навчання, домовленості, зустрічі тощо упродовж роботи або гри на комп'ютері;
- нехтування власним здоров'ям, гігієною і сном на користь спілкування з комп'ютером;
- відчуття емоційного піднесення під час роботи або гри на комп'ютері;
- обговорення комп'ютерної тематики з усіма, хто хоча б трохи розуміється на цьому.



Виділяються чотири стадії розвитку психологічної залежності від комп'ютерних ігор:

Стадія легкої захопленості. Після того, як учень один або кілька разів пограв в рольову комп'ютерну гру, він починає «відчувати смак», йому починає подобатися комп'ютерна графіка, звуки, сам факт імітації реального життя чи якихось фантастичних сюжетів.

Стадія захопленості. Фактором, що свідчить про перехід учня на цю стадію, є поява нових потреб грати в комп'ютерні ігри.

Стадія залежності. Сюди переходять не всі – лише 10-14% гравців є «завзятими», тобто знаходяться на стадії психологічної залежності від комп'ютерних ігор. Більшість зупиняється на другій стадії або відразу переходять на четверту.

Стадія прихильності. Ця стадія характеризується згасанням ігрової активності учнів, зрушенням психологічного змісту особистості в цілому в бік норми. Відносини учня з комп'ютером на цій стадії можна порівняти з не щільно, але міцно пришитим ґудзиком. Тобто учень «тримає дистанцію» з комп'ютером, проте повністю відірватися від психологічної прихильності до комп'ютерних ігор не може. Це найтриваліша з усіх стадій – вона може тривати все життя, в залежності від швидкості згасання прихильності.

Виділяються досить чіткі симптоми залежності від комп'ютерних ігор.

Психологічні симптоми:

- гарне самопочуття або ейфорія за комп'ютером;
- неможливість зупинитися;
- збільшення кількості часу, проведеного за комп'ютером;
- зневага родиною і друзями;
- відчуття порожнечі, депресії, роздратування не за комп'ютером;
- неправда членам родини про свою діяльність;
- проблеми з навчанням.

Фізичні симптоми:

- сухість в очах;
- головні болі;
- болі в спині;
- нерегулярне харчування, пропуски прийомів їжі;
- зневага особистою гігієною;
- розлад сну, зміна режиму сну.

Головними причинами виникнення комп'ютерної залежності є такі:

1. Відсутність або недолік спілкування і теплих емоційних стосунків в сім'ї. Коли батьки (чи інші близькі рідні) не приділяють учневі часу, необхідного для щоденного вираження щирої участі в житті учня, не цікавляться станом душевного світу, мало запитують про його думки і почуття, про те, що дійсно хвилює і тривожить його, **не чують** його. Звичайно, з вказаної причини може розвиватися не лише залежність від комп'ютерних ігор і розваг, а також різні форми відхилень в поведінці.
2. Відсутність в учня серйозних захоплень, інтересі, хобі, прив'язаностей, не пов'язаних з комп'ютером.
3. Невміння дитини налагоджувати бажані контакти з оточенням, відсутність друзів.
4. Загальна неуспішність учня.

Як можна позбутися комп'ютерної залежності.

Якщо учень вже став комп'ютерозалежним, то відновити довіру буде складно. Однак, якщо знайти причину цієї залежності, то можна відновити емоційний контакт з дитиною. Розмовляйте з підлітком, як з дорослою людиною, і перш ніж виносити будь-які вердикти або щось забороняти, уважно послухайте, що він думає з даного питання. Не можна насильно щось відняти, не давши нічого привабливого і значимого натомість. Чим можна зацікавити учня, знає тільки він. Ви ж можете делікатно про це дізнатися. *Головне, що необхідно для викорінення комп'ютерної залежності, – відверті відносини.* У сім'ї для підлітка значущими факторами є емоційна стабільність і захищеність, взаємна довіра членів сім'ї. Підліток потребує помірного контролю його дій і помірної опіки з тенденцією до розвитку самостійності та вміння приймати відповідальність за своє власне життя.

Профілактика комп'ютерної залежності

1. Привчайте учня правильно ставитися до комп'ютера , як до технічного пристрою, за допомогою якого можливо отримати знання і навички, а не як до засобу отримання емоцій.
2. Розробляйте з учнем правила роботи за комп'ютером: 30 хв. комп'ютерної гри, 40 хв. заняття іншими видами діяльності.
3. Не дозволяйте учневі їсти і пити біля комп'ютера.
4. Не дозволяйте учневі грати в комп'ютер перед сном.
5. Домовляйтеся з учнем виконувати ці правила.
6. Обговорюйте з учнем покарання у разі, якщо він порушить домовленість.
7. Помічайте, коли учень дотримується ваших вимог, обов'язково скажіть йому про свої почуття радості та задоволення. Таким чином закріплюється бажана поведінка.
8. Не використовуйте комп'ютер як засіб для заохочення учня.
9. Допомагайте учневі долати негативні емоції, які завжди присутні в житті кожної людини (розчарування, сум, образа, агресія тощо) і які можуть підштовхнути його отримати полегшення за комп'ютерною грою.

Безперервна робота за комп'ютером повинна бути не більше:

- для учнів 9 - 11 класів на 1-й годині занять до 30 хвилин, на 2-й годині занять - 20 хвилин;
- для учнів 8 - 9 класів - 20 - 25 хвилин;
- для учнів 6 - 7 класів - до 20 хвилин;
- для учнів 2 - 5 класів - 15 хвилин.

Загальна тривалість роботи з ПК під час канікул повинна бути обмежена на протязі дня:

- для школярів 8 - 10 років - 1 заняття 45 хвилин;
- для школярів 11 - 13 років - 2 заняття по 45 хвилин;
- для школярів 14 - 16 років - 3 заняття по 45 хвилин.

Селфі ([англ. Selfie](#); від [англ. self](#) — сам, само) — вид [фотографії](#), [автопортрет](#), зроблений за допомогою камери [смартфону](#), [фотоапарата](#) чи [веб-камери](#). Може бути зроблений фотографуванням як власного вигляду так і його відображення у [дзеркалі](#). Часто користувачі одразу завантажують селфі на власні сторінки у [соціальних мережах](#). Цей вид фотографії медіадослідники із Graduate Center у [Нью-Йорку](#) називають одним із феноменів електронної сучасності.

Вперше поняття «селфі» з'явилося на австралійських інтернет-форумах у 2002 році і отримало широку популярність на початку 2010-х років через поширення мобільних пристроїв з фотокамерами та розвитком мобільних додатків, таких як [Instagram](#).

Різновиди

селфі

Вчені виділили три ступені психічного розладу, якими характеризується «Селфі»:

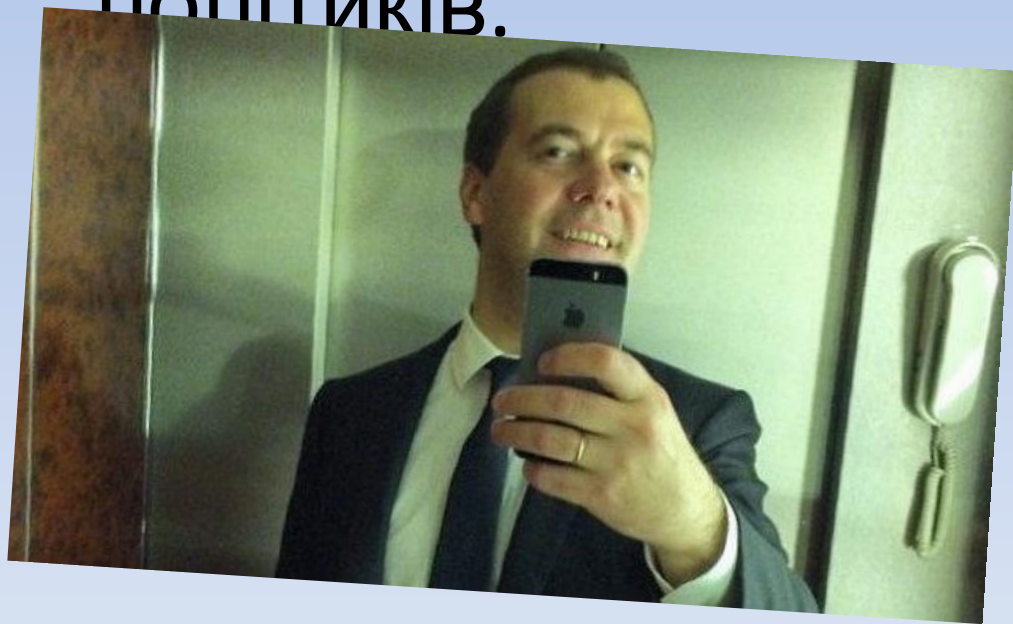
- **Епізодичний**: характеризується наявністю не більше трьох фотографій щодня без викладання в соціальних мережах. Такий розлад ще можна контролювати, і він підлягає лікуванню силою волі і усвідомленням своїх дій.
- **Гострий**: в день людина робить більше трьох знімків і обов'язково ділиться ними в соціальних мережах. Високий ступінь розладу психіки фотографує себе, не контролює своїх дій.
- **Хронічний**: найскладніший випадок, абсолютно неконтрольований людиною. Щодня робиться більше десяти фотографій з публікацією в соціальних мережах. Людина фотографується де завгодно! Це найяскравіший доказ того, що існує хвороба «Селфі».

Прояви «Селфі» в суспільстві

У суспільстві вже існують десятки поз для фотографування себе, і тепер у них є назва. Хвороба «Селфі» продовжує поширюватися в соціумі, незважаючи на заяви вчених про небезпеку і проведення телепередач на цю тему.

1. «ФОТО В ЛІФТІ».

Улюблений варіант «Селфі» багатьох знаменитостей, зокрема політиків.



2. «Губи

Найчастіше «Селфі» у представниць жіночої статі. Фото самої себе з губами, зібраними бантиком, зараз, напевно, лідер «Селфі»



3.

«Груфі»

Це групове фото, набирає стрімку популярність у молоді. Одним з найпопулярніших вважається американське «Груфі» на врученні «Оскара». Спеціально для таких знімків китайські виробники збільшили можливості фотокамер мобільних телефонів і планшетів.



4. «Фітнес-селфі»

Фотографія зроблена за допомогою дзеркала в спортзалі. Дуже популярне «Селфі» як у дівчат, так і у чоловіків.



5.

Самознімок зі своєю другою половинкою: дуже зворушливо, але настирливо і хвалькувато, викликає негатив у більшості. Але є й винятки, наприклад, «Селфі» Анджеліни Джолі з Бредом Піттом.



6. «ФОТО В

туалеті»
Дуже поширене - буквально кожна друга дівчина має в арсеналі таке фото.



7.

Автопортрет з випинанням сідниць.
«Белфі»
Природно, таку нісенітницю роблять
тільки дівчата. Але чоловіки такого
різновиду «Селфі» ставлять високі



8.

Автопортрети за участю тварин
«Фесті»

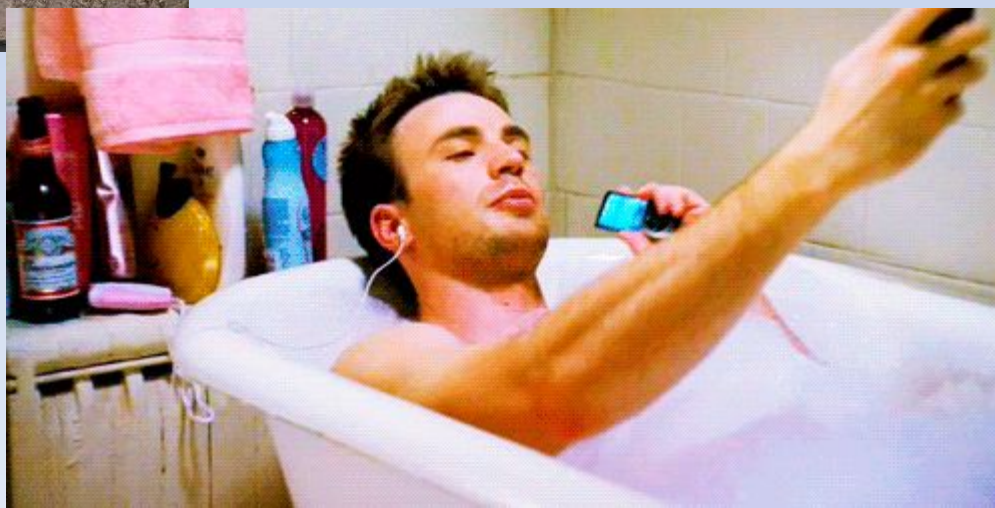


9. «ФОТО

Часті знімки нижньої частини ніг переважно у взутті



10. «Автопортрет у ванні»



11. «Естрим-селфі»

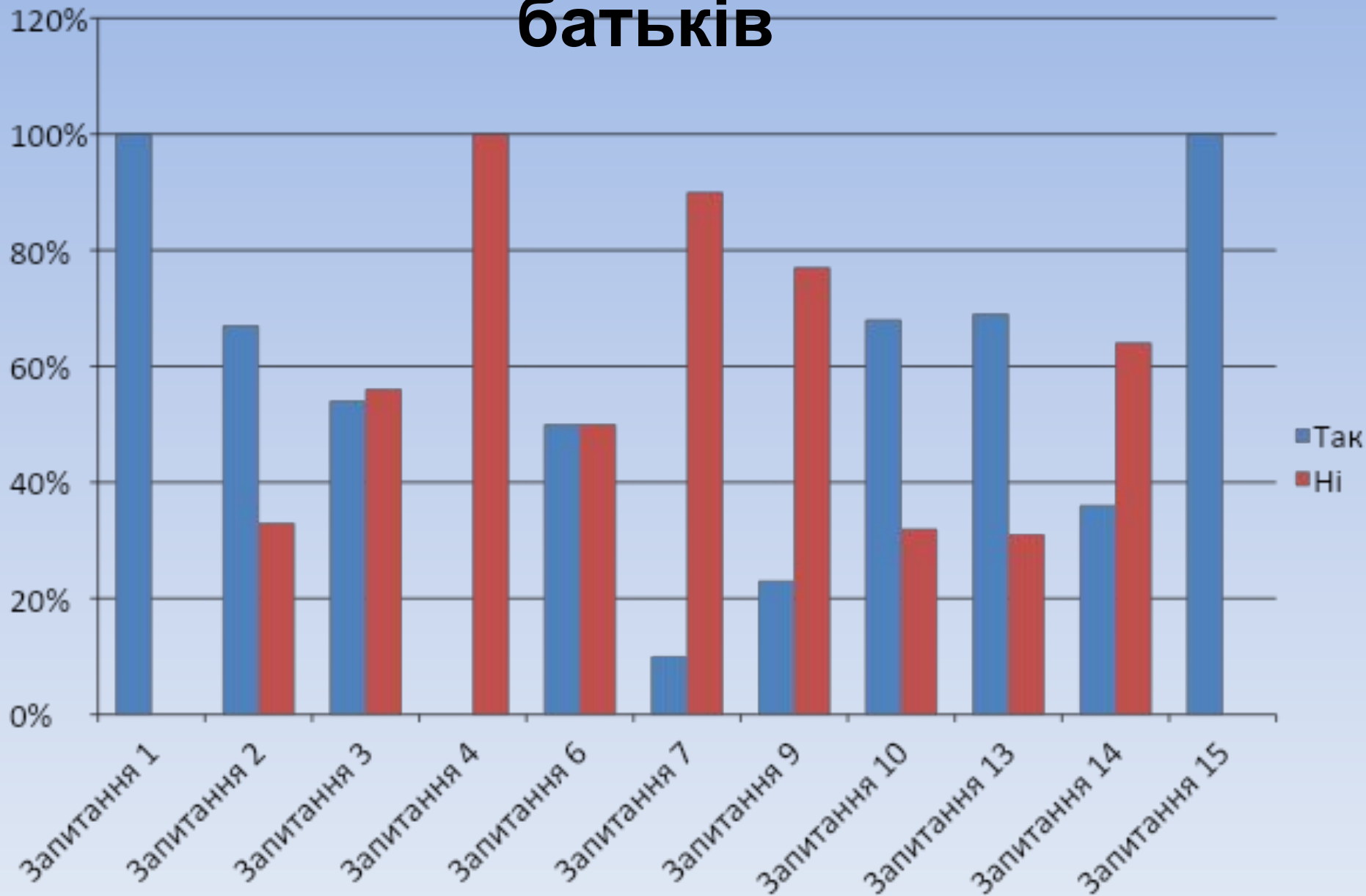
Саме цей вид насторожує. Вийшла на екрани телебачення про хворобу «Селфі» передача, в якій дали інтерв'ю найпопулярніші екстримали по «Селфі». Такий вид самоснімка робиться в момент небезпеки і ризику для життя людини, наприклад, при знаходженні на висоті, з агресивними тваринами, під час катастрофи, в космосі, в польоті і так далі





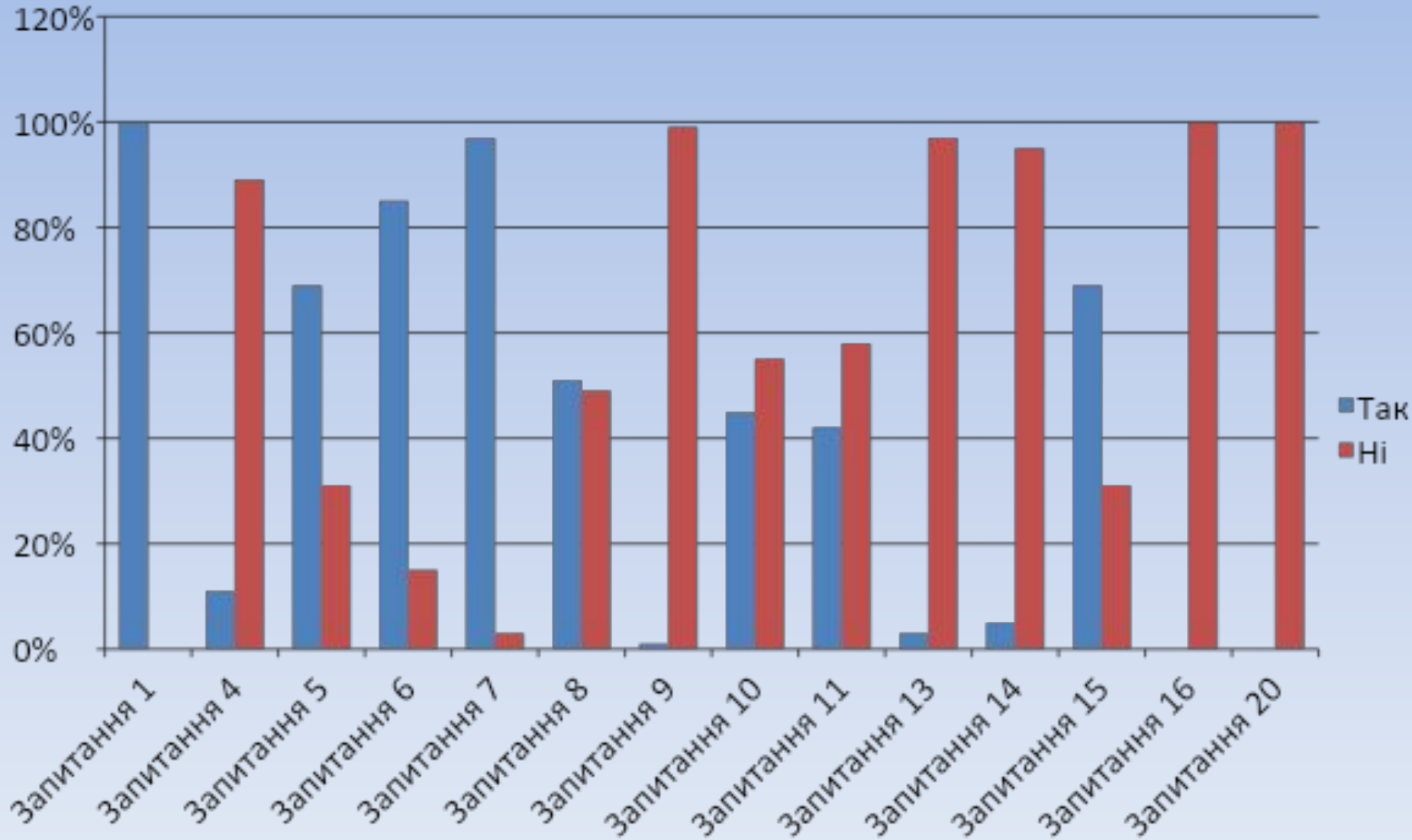


Результати анкетування батьків



Результати анкетування учнів

5 – 11 класів



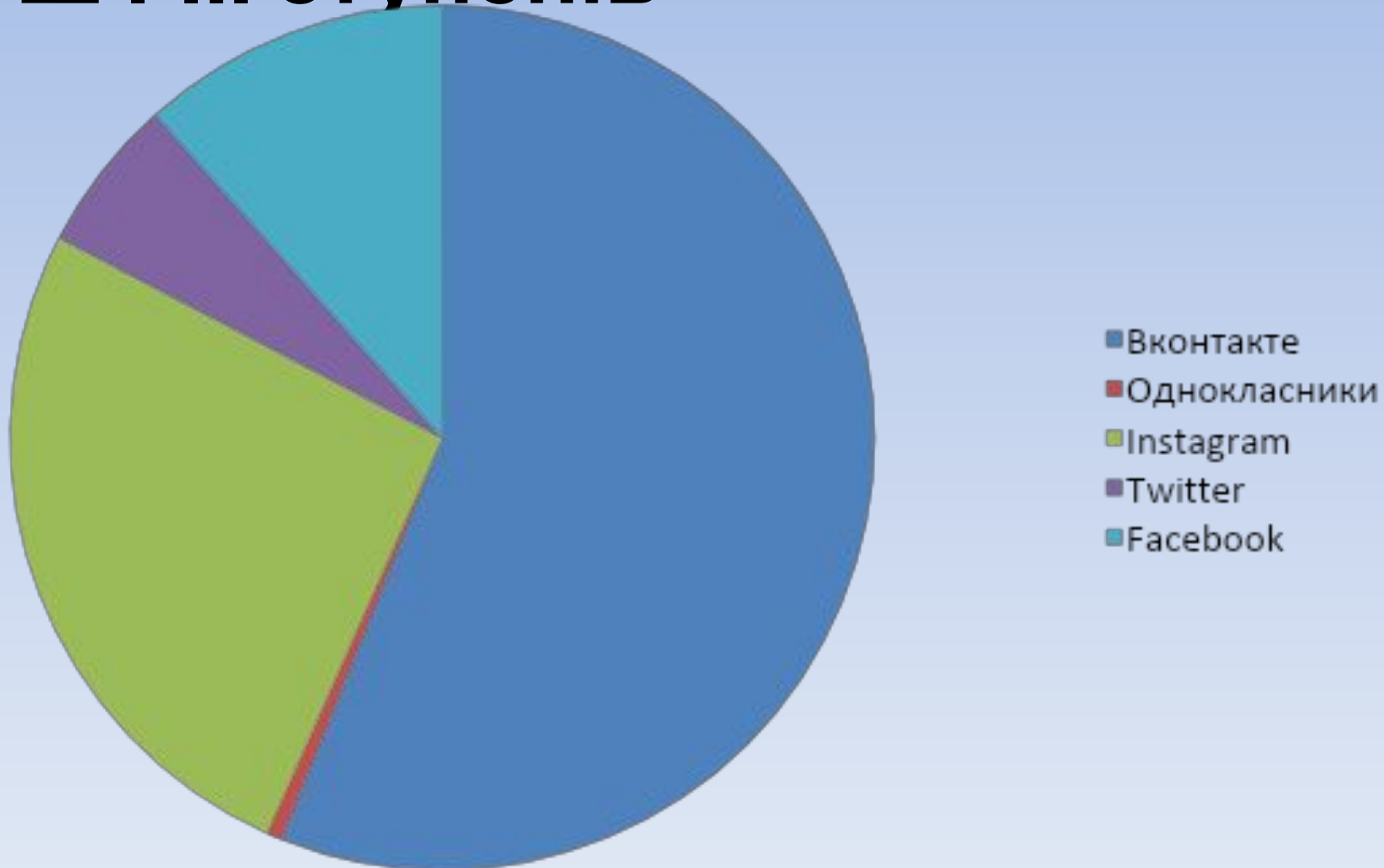
Більшість батьків до селфі ставиться нейтрально – 66%; позитивно – 25%; негативно – 9%.

Більшість дітей до селфі ставиться нейтрально - 41%; позитивно – 39%; негативно – 20%.

На думку батьків більше селфі роблять дівчатка - 97%.

Батьки вважають, що їх діти воліють спілкуватися в реальному світі – 85%.

Яким соцмережам віддають діти 5 – 11 класів Ромашківської ЗОШ І-ІІ ступенів

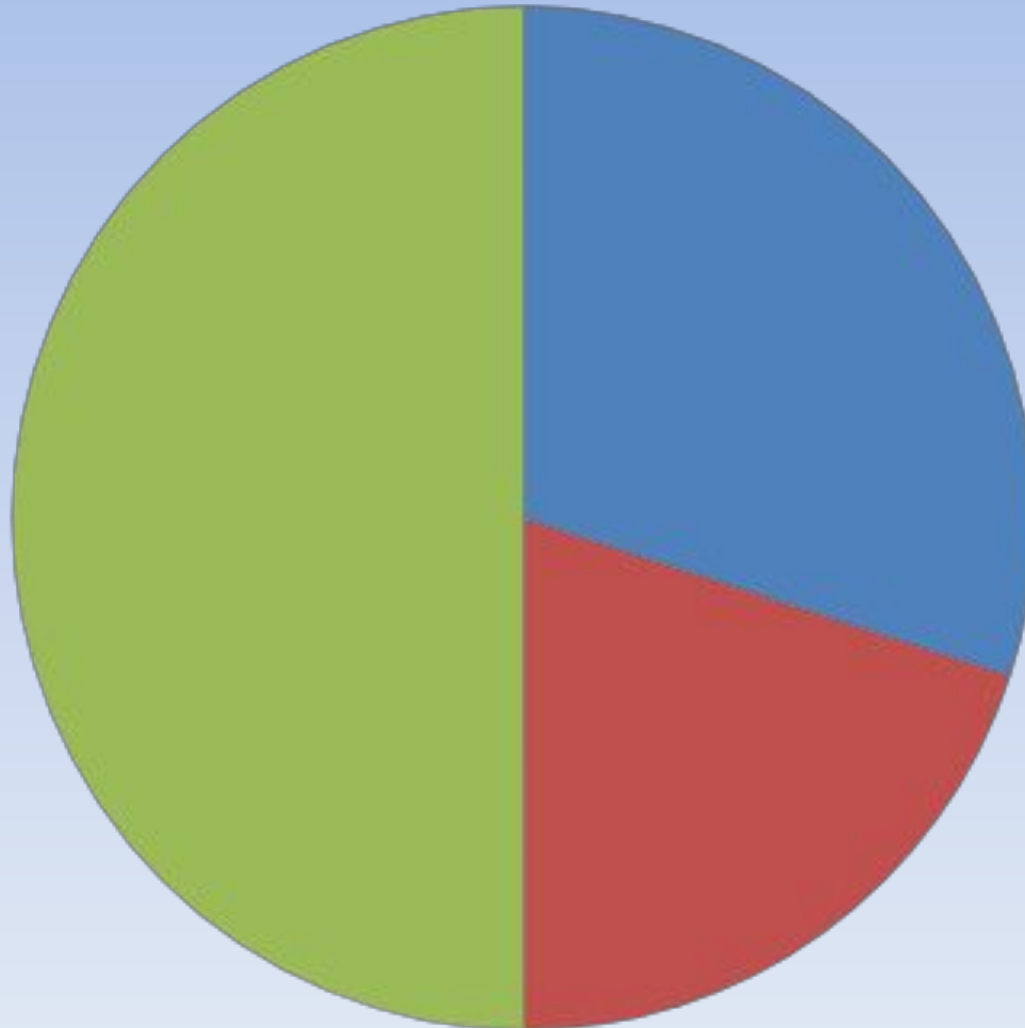


Чим зумовлена популярність селфі



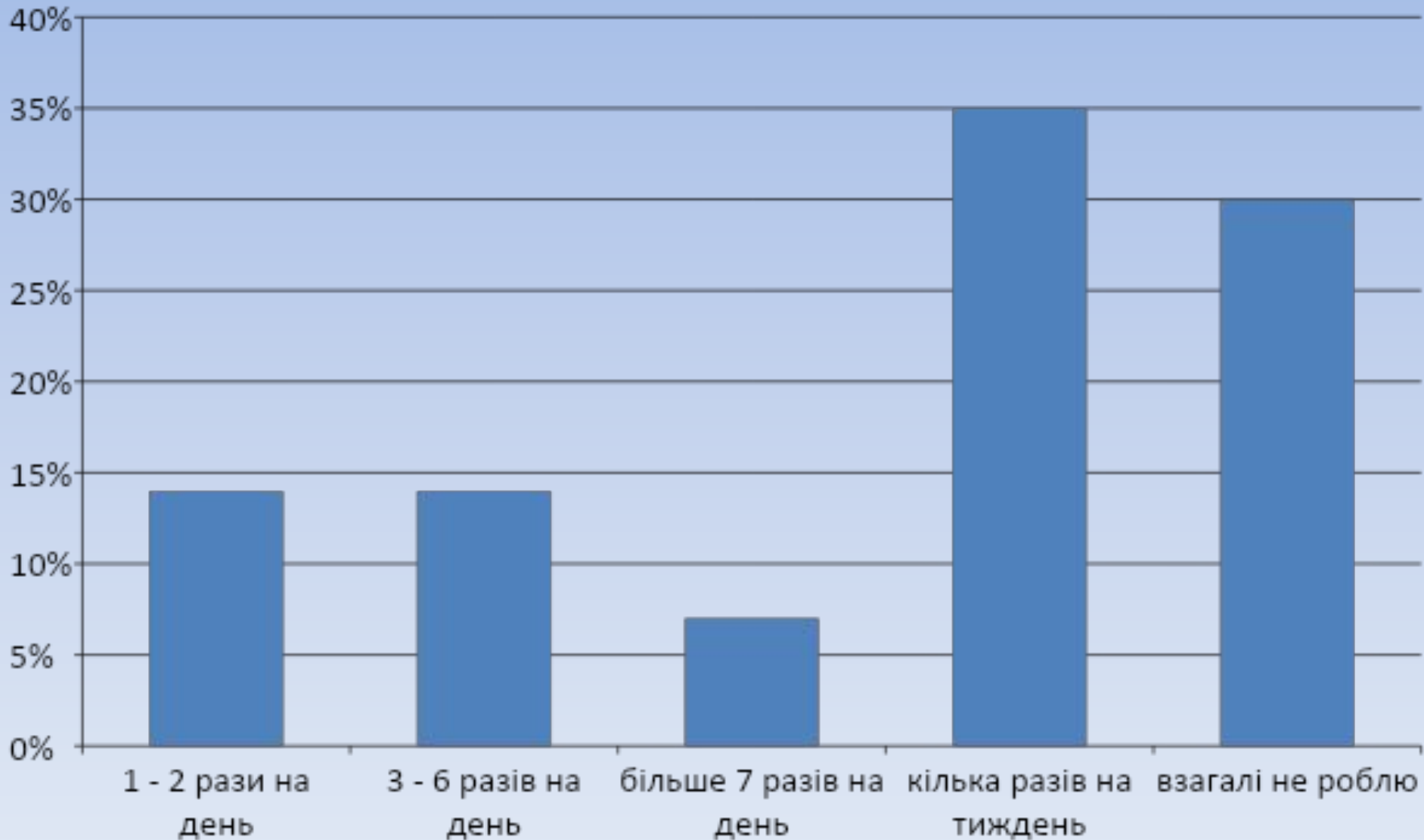
Чим ти вважаєш селфі?

Селфі



- Одержимість і хвороба
- Спосіб самовираження
- Розвага

Як часто ти робиш селфі?



Рекомендації щодо безпечного використання «Селфі»

На сьогоднішній день не існує чітких рекомендацій безпечного використання «Селфі», тому що проблема ще мало вивчена.

Але, деякі рекомендації, як можна робити «Селфі» з мінімальною шкодою для психічного здоров'я, ми можемо дати:

- Обмежити кількість зроблених вами «Селфі».
- Якщо вам хочеться помилуватися собою, то просто подивіться в дзеркало.
- Постарайтеся частіше відмовлятися від спільних фотографій.
- Не робіть «екстремальні Селфі» для залучення уваги до себе.

**Вплив розважальних засобів
значно сильніший, ніж ми
думаємо,
тому дитина постійно потребує
нашої уваги.**

**Нові інформаційні технології –
один із викликів глобалізації.**

**Сподіваємось, що ми разом,
спроможні протидіяти цим**