

# Інтернет-залежність

## Практичний семінар для педагогів щодо попередження інтернет- залежності дітей



Підготувала практичний  
психолог КЗ “ЗСЗШ “Світанок”  
ЗОР

Гольцева Тетяна Іванівна

**Інтернет** (від англ. **Internet**, дослівно –“міжмережа”) – **всесвітня система добровільно об’єднаних комп’ютерних мереж, побудована на використанні протоколу IP і маршрутизації пакетів даних.**

Сучасний Інтернет є універсальним середовищем

для спілкування, розваг та навчання. За допомогою

Інтернету стало можливо робити покупки та сплачувати послуги. Для багатьох людей Інтернет —  
це

спосіб заробітку. Інтернет утворює глобальний Інформаційний простір, слугує основою доступу до вебсайтів і багатьох систем передачі даних.

**Використання комп'ютерів на уроках у школі сприяє активізації розумової діяльності, формує світогляд дитини, створює позитивний емоційний настрій. Раннє та успішне оволодіння дітьми навичками роботи з такою технікою завжди тішить наше серце (яка ж розумна моя дитина!). Але, з іншого боку, виникає тривога: *чи не завдасть шкоди тривале "сидіння" перед дисплеєм?***

**Нові інформаційні технології наприкінці ХХ століття стають не тільки головною рушійною силою прогресу, засобом спілкування між державами, компаніями, університетами, новою формою торгівлі, але й потужним засобом навчання, улюбленою іграшкою. При розумному поводженні комп'ютер може стати одним із засобів спілкування і взаємодії з дитиною, чудовим навчальним посібником і навіть джерелом натхнення.**

**За допомогою комп'ютера можна легко навчити малюка читати й писати. Навіть найвпертішим сподобається друкувати слова на комп'ютері, вставляти букви, яких бракує, вгадувати, що написали ви. Завдяки спеціальним програмам у комп'ютері можна малювати й робити справжні мультики.**

## Дискусія

- Що дає дитині комп'ютер?
- Чи може комп'ютер замінити книгу?
- Чи варто забороняти або обмежувати час роботи дитини за комп'ютером?

## Із зростанням популярності Інтернету стали проявляться і негативні сторони його застосування

Користувач, поринаючи у віртуальне середовище намагається втекти від психотравмуючої ситуації й компенсувати невдачі, які мали місце в його реальному житті.

Прагнення до виходу у віртуальне середовище може бути обумовлено рядом причин психологічно-соціального характеру:

- стрес, депресія, тривожність;
- комунікативні й інтимно-особистісні проблеми;
- учбово-виробничі конфлікти;
- психологічні травми та ін.



## Основні шкідливі фактори, що діють на людину за комп'ютером:

- сидяче положення протягом тривалого часу;
- дія електромагнітного випромінювання монітора;
- стомлення очей, навантаження на зір;
- перевантаження суглобів кистей;
- стрес при втраті інформації.

# Інтернет-залежність

**Інтернет-залежність** - це наполегливе бажання вийти в Інтернет, перебуваючи *off line*, і нездатність вийти з Інтернету, знаходячись *on-line*».

У західній науковій літературі цей феномен

Одержав назву **Internet Addiction Disorder (IAD)** – «Інтернет адиктивний розлад».

## Симптоми Інтернет - залежності

Вплив на фізичне здоров'я

Враження нервів рук

Сухість та різь в очах

Головні болі, мігрені

Біль в спині

Не регулярне харчування

Зневага до гігієни

Поганий сон

Вплив на духовне здоров'я

Чекання доступу до мережі

Скарги соціуму

Збільшення часу проведення в Інтернеті

Бажання перевірити пошту

Вплив на соціальні можливості

Забуває про свої сімейні, дружні, кар'єрні зобов'язання



# **Залежність від Інтернету, як вказує А.Є.Войскунський, включає в себе такі форми прояву**

- пристрасть до роботи з комп'ютером;**
- пошук інформації у віддалених базах даних;**
- пристрасть до опосередкованих Інтернетом азартних ігор, онлайнових аукціонів та електронних покупок;**
- залежність від спілкування в чатах, від участі у групових іграх і телеконференціях;**
- залежність від порнографічних сайтів, обговорення сексуальної тематики в чатах.**

# Основні типи комп'ютерної залежності.

Залежність від Інтернету ( сетеголізм )

Залежність від комп'ютерних ігор ( кибераддикции )

## **Сетеголізм**

Сетеголізм (залежність від Інтернету) проявляється нескінченним перебуванням людини в мережі . Іноді він знаходиться у віртуальному світі по 12-14 годин на добу , заводячи віртуальні знайомства , завантажуючи музику , спілкуючись в чатах . Це неохайні , неврівноважені люди , які байдуже ставляться до близьких .

## **Признаки сетеголіка:**

- нав'язливе прагнення постійно перевіряти електронну пошту ;
- передчуття наступного сеансу он- лайн ;
- збільшення часу , проведеного он- лайн ;
- збільшення кількості грошей , які витрачаються он- лайн .

## **Кибераддикции**

Кибераддикции ( залежність від комп'ютерних ігор ) підрозділяється на групи в залежності від характеру тієї або іншої гри :

- I. Рольові комп'ютерні ігри ( максимальний відхід від реальності ) .
- II. Нерольових комп'ютерні ігри ( прагнення до досягнення мети - пройти гру , азарт від досягнення мети , набору очок ) .

# Наслідки:

знижується психологічна стійкість  
особистості і

підвищується ризик до:

- ✓ дезінтеграції ,
  - ✓ особистісних розладів,
  - ✓ порушення психічного здоров'я,
  - ✓ порушення регуляції поведінки та діяльності,
  - ✓ розпаду системи життєвих цінностей, мотивів, цілей,
- що значно підвищує ризик залежності.

# Психологічні симптоми:

- гарне самопочуття або ейфорія за комп'ютером;
- неможливість зупинитися;
- збільшення кількості часу, проведеного за комп'ютером;
- нехтування сім'єю і друзями;
- відчуття порожнечі, депресії, роздратування не за комп'ютером;
- брехня членам родини чи іншим людям про свою діяльність;
- проблеми з роботою чи навчанням.

## Фізичні симптоми:

- синдром карпального каналу (тунельне ураження нервових стовбурів руки, пов'язане з тривалим перенапруженням м'язів);
- сухість в очах;
- головні болі по типу мігрені;
- болі в спині;
- нерегулярне харчування, пропускання прийомів їжі;
- нехтування особистою гігієною;
- розлади сну, зміна режиму сну

## *Етапами профілактичної діяльності можуть стати наступні складові:*

- **Діагностичний**, що включає в себе діагностику особистісних особливостей, які можуть вплинути на формування адиктивного поведіння (підвищена тривожність, низька стійкість до стресу, нестійка я-концепція, нездатність до емпатії, некомунікабельність, підвищений егоцентризм, низьке сприйняття соціальної підтримки, спрямованість на пошук відчуттів й ін.), а також одержання інформації про положення дитини в родині, про характер сімейних взаємин, про склад родини, про його захоплення й здатності, про його друзів й інших можливих референтних групах.

- **Інформаціоно – просвітительський етап**, що передбачає собою розширення компетенції підлітка в таких важливих галузях, як психо-сексуальний розвиток, культура міжособистісних відносин, технологія спілкування, способи подолання стресових ситуацій, конфліктологія й властиво проблеми адиктивного поведження з розглядом основних адиктивних механізмів, видів адиктивної реалізації, динаміки розвитку адиктивного процесу й наслідків.

- **Тренінги особистісного росту** з елементами корекції окремих особистісних особливостей і форм поведження, що включають формування й розвиток навичок роботи над собою.

***Профілактика адиктивного поведження повинна торкнутися всіх сфер життя підлітка: родини, освітнього середовища, громадського життя в цілому.***



## **Тест на интернет-зависимость (С.А. Кулаков, 2004)**

*Ответы даются по пятибалльной шкале: 1 – очень редко, 2 – иногда, 3 – часто, 4 – очень часто, 5 – всегда*

1. Как часто Вы обнаруживаете, что задержались в сети дольше, чем задумывали?
2. Как часто Вы забрасываете свои домашние обязанности, чтобы провести больше времени в сети?
3. Как часто Вы предпочитаете развлечения в Интернете близости со своим партнером?
4. Как часто Вы строите новые отношения с друзьями по сети?
5. Как часто Ваши знакомые жалуются по поводу количества времени, что Вы проводите в сети?
6. Как часто из-за времени, проведенном в сети страдает Ваше образование и/или работа?
7. Как часто Вы проверяете электронную почту, прежде чем заняться чем-то другим?
8. Как часто страдает Ваша эффективность или продуктивность в работе из-за использования Интернета?
9. Как часто Вы сопротивляетесь разговору или скрываете, если Вас спрашивают о том, что Вы делала в сети?

10. Как часто Вы отодвигаете на второй план неприятные мысли о своей жизни, заменяя их успокаивающими мыслями об Интернете?
11. Как часто Вы чувствуете приятное предвкушение от предстоящего выхода в сеть?
12. Как часто Вы боитесь, что жизнь без Интернета станет скучной, пустой и безынттересной?
13. Как часто Вы раздражаетесь, кричите, если что-то отрывает Вас, когда Вы находитесь в сети?
14. Как часто Вы теряете сон, когда поздно находитесь в сети?
15. Как часто Вы чувствуете, что поглощены Интернетом, когда не находитесь в сети, или воображаете, что Вы там?
16. Как часто вы замечаете свои слова «еще пару минут...», когда находитесь в сети?
17. Как часто Вы пытаетесь безуспешно урезать время пребывания в сети?
18. Как часто Вы пытаетесь скрыть количество времени пребывания в сети?
19. Как часто Вы предпочитаете находиться в сети вместо того, чтобы встретиться с людьми?
20. Как часто Вы чувствуете подавленность, плохое настроение, нервничаете, когда Вы не в сети, что вскоре исчезает, стоит Вам выйти в Интернет?

При сумі балів 50-79 варто враховувати серйозний вплив Інтернету на ваше життя.

При сумі балів 80 і вище , у Вас з високою часткою ймовірності Інтернет - залежність і Вам потрібна допомога фахівця .



# Що робити, якщо людина вже не може без Інтернету та соціальних мереж?

Почніть впорядковувати свій час в інтернеті, просіть близьких, щоб допомагали відволікатися.

Частіше виходьте на вулицю!

Зверніть увагу на насиченість свого життя. Можливо, під виглядом роботи, мережа заповонила вашу увагу та зусилля? Для успішної людини важливим є розвиток в усіх сферах її життя. Тобто, час, витрачений за комп'ютером, можна розподілити між більш кориснішими діяльностями: фізичну активність (спорт, фітнес, прогулянки та ін.) та живе спілкування (спілкування з друзями, концерти, виставки, театри та ін.).

Для самовираження, непогано мати якесь творче хобі

***Дякую за увагу.***