

ИНТЕРНЕТ И БЕЗОПАСНОСТЬ

✖ ИНТЕРНЕТ – ЗАВИСИМОСТЬ



Клинический психолог, педагог – психолог
Благодарёва Лилия Викторовна.

21.11.24

✗ *«Интернет — нечто столь огромное, могущественное и бессмысленное, что для некоторых он стал идеальным заменителем жизни».*

Эндрю Браун

✗ Но есть и обратная сторона медали: чрезмерное увлечение интернетом может привести к формированию болезненного пристрастия (зависимости).

ТЕРМИН «ИНТЕРНЕТ - ЗАВИСИМОСТЬ»

Этот термин был предложен в 1996 году для описания патологической, непреодолимой тяги к использованию Интернета.

Интернет-зависимость - это «пагубное воздействие на бытовую, учебную, социальную, рабочую, семейную, финансовую или психологическую сферы деятельности человека».



ВИДЫ И ТИПЫ ИНТЕРНЕТ - ЗАВИСИМОСТИ

Компьютерная зависимость — возникающая против воли индивида привязанность к любым видам деятельности за компьютером.



Зависимость от навигации в интернете — неотступная тяга к поиску информации на сайтах.

По другому ее называют **навязчивым интернет - серфингом**, который предполагает неупорядоченный поиск информации, лишенный всякой цели и смысла.



Патологическая привязанность к онлайн аукционам, азартным играм или электронным покупкам.



Киберкоммуникативная зависимость — зависимость от общения в социальных сетях, чатах и многопользовательских онлайн - играх, приводящая к замене реальных отношений виртуальными.



ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ СИМПТОМЫ ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТИ

- Сперва хорошее самочувствие или эйфория за компьютером;
- Невозможность остановиться ;
- Увеличение количества времени, проводимого за компьютером ;
- Пренебрежение друзьями, семьей, делами;
- Ощущение пустоты, депрессия; раздражение, переходящее в аффектацию;
- Ложь членам семьи, учителям;
- Проблемы с учебой;



ФИЗИЧЕСКИЕ СИМПТОМЫ ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТИ



- Поражение нервных окончаний руки, связанное с длительным перенапряжением мышц;
- Сухость в глазах;
- Головные боли;
- Боль в спине;
- Нерегулярное питание, пропуск приемов пищи;
- Пренебрежение личной гигиеной;
- Изменение режима сна;
- Расстройства сна,
- Истощение организма.

СТАДИИ РАЗВИТИЯ СЕТЕВОЙ ЗАВИСИМОСТИ

Первая стадия

Включает изучение возможностей интернета и поднастройку под свои потребности и интересы.



На втором этапе время, проведённое за компьютером, неизменно возрастает, сферы использования мировой сети тоже расширяются.

Отвергается реальный мир и коммуникация в пользу сети и виртуальной реальности.



Третья стадия заметна уже не только близким, но и стороннему окружению – человек всё имеющееся время просиживает перед монитором компьютера, становится агрессивным, если видит попытки, ограничивающие ему время.

ПОСЛЕДСТВИЯ ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТИ

- ❖ Сидя за компьютером или мобильным телефоном подросток начинает сутулиться и горбатиться. В будущем это приведёт к остеохондрозу шейного и грудного отделов позвоночника.
- ❖ Второе - это ухудшение зрения у интернет - зависимых, которое восстановить затем практически невозможно.
- ❖ Третье - это психологическое негативное влияние компьютера, т.к. ПК постоянно издаёт звук, а человек восприимчив к этому, что впоследствии приводит к раздражительности.
- ❖ Мировая паутина искажает подростковое восприятие, замедляя мыслительные процессы, лишая самоконтроля, поскольку подростковая психика не сформирована окончательно.
- ❖ Интернет сверх раскрепощает подростков, это выражается, например, в игре, что приводит к неадекватным, негативным или нецензурным комментариям в адрес других личностей в чате.



ТЕСТ «ЕСТЬ ЛИ У ВАС ЗАВИСИМОСТЬ ОТ КОМПЬЮТЕРА?»

- ✖ Обработка результатов
 - “ За каждый ответ «Да» - 1 балл.
 - “ За ответ «Нет» – 0 баллов

- ✖ 1. Сидя за компьютером или в Интернете, вы теряете ощущение времени. Из-за этого часто пропускаете еду и сон.
- ✖ 2. Вы скрываете от друзей и близких, сколько времени вы провели за компьютером
- ✖ 3. Вы постоянно вспоминаете о том, что хорошо бы посидеть за компьютером, когда вам приходится отлучаться от него.
- ✖ 4. Вы способны погрузиться в плохое настроение, если в компьютере происходит сбой
- ✖ 5. Ваша привязанность к компьютеру мешает вам в выполнении домашних обязанностей

- ✗ 6. В Интернете вы сознательно выбираете себе виртуальный образ, противоречащий вашим ценностям.
- ✗ 7. Вам больше нравятся виртуальные развлечения, чем реальные
- ✗ 8. Вы уверены, что Интернет – это «другая» реальность, и вам там комфортнее, чем в реальном мире
- ✗ 9. В состоянии грусти или непонятного поведения вы предпочитаете посидеть за компьютером, чем поделиться эмоциями с друзьями

РЕФЛЕКСИЯ. «Я – ВЗРОСЛЫЙ!»

- ✖ Ситуация 1. Ваш ребенок предпочитает компьютер прочим занятиям: домашним поручениям, учебе, общению со сверстниками; проводит большую часть времени в сети.

Что с ним происходит? Ваши действия?...

РЕФЛЕКСИЯ. «Я – ВЗРОСЛЫЙ!»

- ✖ Ситуация 2. Ваш ребенок проводит много времени в интернете, стал замкнутым, раздражительным, агрессивным.

Ваши действия?...

РЕКОМЕНДАЦИИ ПОДРОСТКАМ

- ✗ 1. Используйте реальный мир для расширения социальных контактов.
- ✗ 2. Определите своё место и цель в реальном мире.
- ✗ 3. Виртуальная реальность заполняет «дыры» в жизни. Живите без «заплаток»!
- ✗ 6. Ищите друзей в реальности.
- ✗ 7. Наполняйте жизнь положительными событиями, поступками.
- ✗ 8. Имейте собственные чёткие взгляды и убеждения.
- ✗ 9. Избегайте лживости и анонимности в виртуальной реальности.
- ✗ 10. Пребывайте «здесь и сейчас», а не «там».
- ✗ 11. Научитесь контролировать собственное время и время за компьютером.

СОВЕТЫ ПО ПРЕДОТВРАЩЕНИЮ РАЗВИТИЯ КОМПЬЮТЕРНОЙ ЗАВИСИМОСТИ

- ✗ Ты долгое время прокачивал силу персонажа в игре, только забыл про своё собственное тело.
- ✗ Твой персонаж читал свитки и книги, слушал наставления мудрецов, но разве тебе интеллект не нужен?
- ✗ Почему ты развиваешь компьютерного персонажа, но забываешь про себя?
- ✗ Открываешь иллюзорные пространства, но боишься открыть настоящий мир?
- ✗ Делаешь «апгрейд» (upgrade) в игре, но не в своей жизни?
Стремишься к виртуальным достижениям,
но не ценишь тех, кому ты дорог?
- ✗ Пришло время поверить в себя и начать жить своей судьбой.
- ✗ Ты и есть реальный герой,
и тебя ждет твой неповторимый путь!

Путь героя!!!

Дверь в этот мир открой,
Ведь ты же и есть герой.

Время пришло идти вперед к своей мечте.



Крылья свои расправь,
Верную цель поставь,
В сердце своем найди стремление к высоте.
И в этом суть, героем будь, пройди свой путь.
Пройди свой путь...

Только вперед смотри,
Знай - много сил внутри,
В сердце своем найди стремление к высоте.
И в этом суть, героем будь, пройди свой путь!



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!!!

