

Інтернет-залежність та комп'ютерні ігри



Інтернет залежність — психічний розлад, нав'язливе бажання підключитися до Інтернету і хвороблива нездатність вчасно відключитися від Інтернету.

В даний час інтенсивно обговорюється і досліджується феномен залежності від Інтернету - синдром Інтернет-адикції (addict - від англ. Наркоман).



Інтернет залежність



У 2008 році вона була визнана офіційною хворобою. Визначення захворювання і його діагностичні критерії були розроблені співробітниками Пекінського центрального військового госпіталю за матеріалами 1300 «проблемних» користувачів інтернету.

Відповідно до нових діагностичних рекомендацій, інтернет-залежною визнається людина, яка проводить в мережі **не менше шістьох годин на день** і у якої спостерігався щонайменше один з симптомів залежності протягом попередніх трьох місяців.





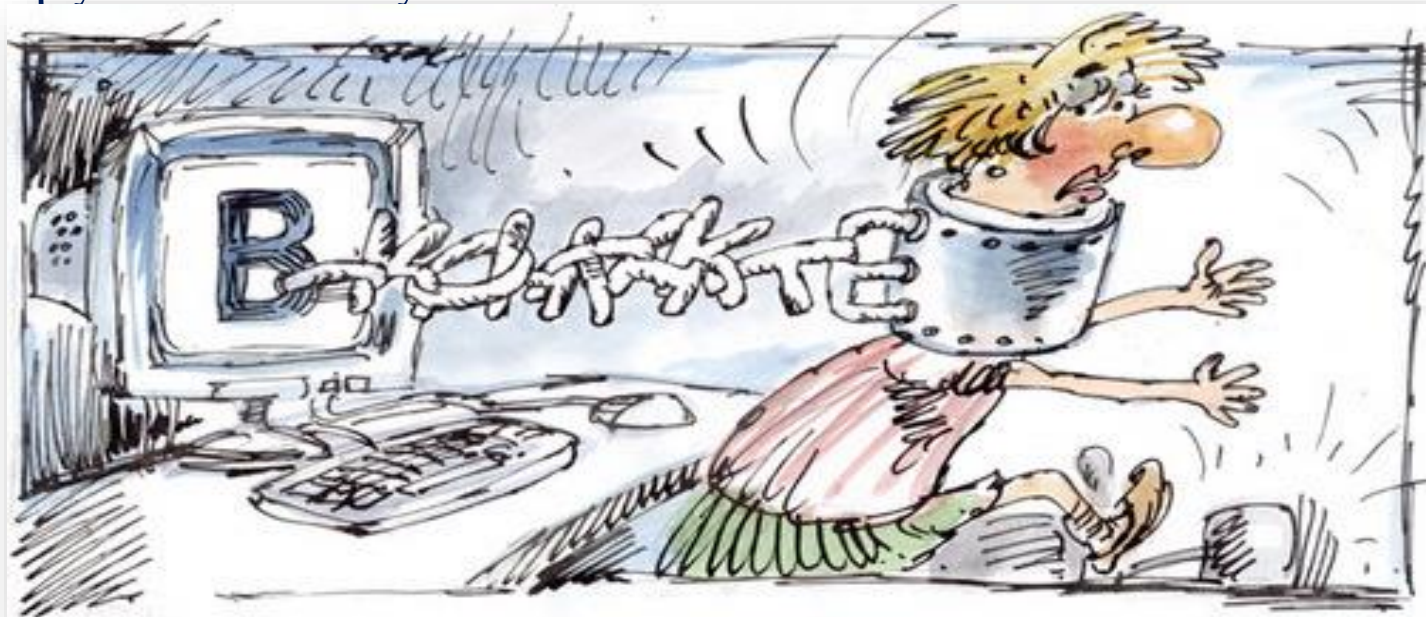
Перші ознаки інтернет-залежності:

- непереборне бажання увійти в Інтернет;
- нездатність контролювати свій час в Інтернеті;
- розумове або фізичне виснаження;
- порушення сну або концентрації уваги;
- дратівливість, депресія, знервованість, труднощі у спілкуванні з людьми в реальному житті.

Це пов'язано з тим, що вся енергія та вільний час віддається спілкуванню в Інтернеті.

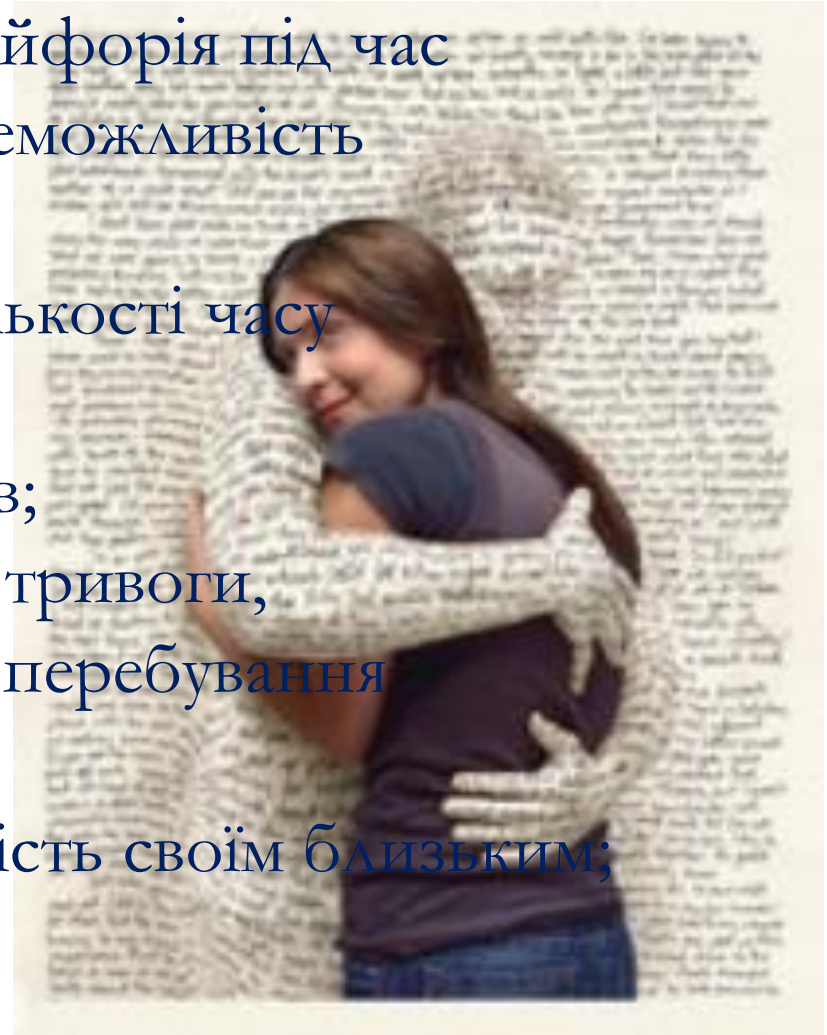
Фізичні симптоми:

- біль у зап'ястях через тривалу перенапругу м'язів;
- сухість в очах;
- головний біль;
- біль у спині;
- нерегулярне харчування;
- нехтування особистою гігієною;
- порушення сну.



Психологічні симптоми:

- гарне самопочуття або ейфорія під час роботи за комп'ютером; неможливість зупинитися;
- постійне збільшення кількості часу перебування в Інтернеті; зневага до родини та друзів;
- відчуття спустошеності, тривоги, роздратованості в періоди перебування поза Інтернетом;
- брехня про свою діяльність своїм близьким;
- проблеми з навчанням.



Причини інтернет-залежності:

Пов'язані з людиною:

- 1) Нестача спілкування, занижена самооцінка, самотність
- 2) Сімейні та фінансові проблеми
- 3) Відсутність підтримки оточуючих.

Пов'язані з інтернетом:

- 1) Доступність інформації
- 2) Широкі можливості спілкування
- 3) Персональний контроль і анонімність поданої інформації.

Вчені підраховували, що **10%** користувачів Інтернету є залежними. У деяких країнах (Великобританія, США, Японія) вже відкрили лікарні для лікування інтернет-залежності.



Основні типи інтернет-залежності такі:

- ❖ Нав'язливий веб-серфінг – нескінченні подорожі по Всесвітній павутині.
- ❖ Пристрасть до віртуального спілкування і віртуальним знайомствам – великі обсяги листування.
- ❖ Ігрова залежність – нав'язливе захоплення комп'ютерними іграми в мережі.
- ❖ Нав'язлива фінансова потреба – гра в азартні ігри, здійснення непотрібних покупок в інтернет-магазинах.
- ❖ Пристрасть до перегляду фільмів через Інтернет.
- ❖ Кіберсексуальна залежність – нав'язливий потяг до відвідування порносайтів.

Веб-серфінг

- ✓ нескінченні подорожі по Всесвітній павутині, пошук інформації.



Залежність від он-лайн спілкування

- ✓ Ця залежність пов'язана з надмірною любов'ю до спілкування, або його нестачею. Також може бути викликана браком часу на реальне спілкування.



Кіберсексуальна залежність

- ✓ Нав'язливий потяг до відвідування порносайтів і заняття кіберсексом.

(не дарма ж порно сайти приносять найбільший дохід їх власникам).

Нав'язлива фінансова потреба

- ✓ Гра по мережі в азартні ігри, непотрібні покупки в інтернет-магазинах або постійні участі в інтернет-аукціонах.



Ігрова залежність

Вченими висунуто 3 основні версії виникнення ігromанії:

- ✓ 1) Перша відображає теорію Зігмунда Фрейда, згідно з якою людина захоплюється грою через нестачу материнської турботи і любові в дитячому віці.
- ✓ 2) Інша версія полягає в фізіологічних показниках: ігromанія може виникнути внаслідок зниження в організмі рівня дофаміну, який відповідає за відчуття задоволення.
- ✓ 3) Остання версія, яку пропонують нам учені, - особливості характеру або склад психіки. Просто на даний момент людина не задоволена своїм життям, а занурення в гру допомагає йому розслабитися і ні про що не думати за винятком гри

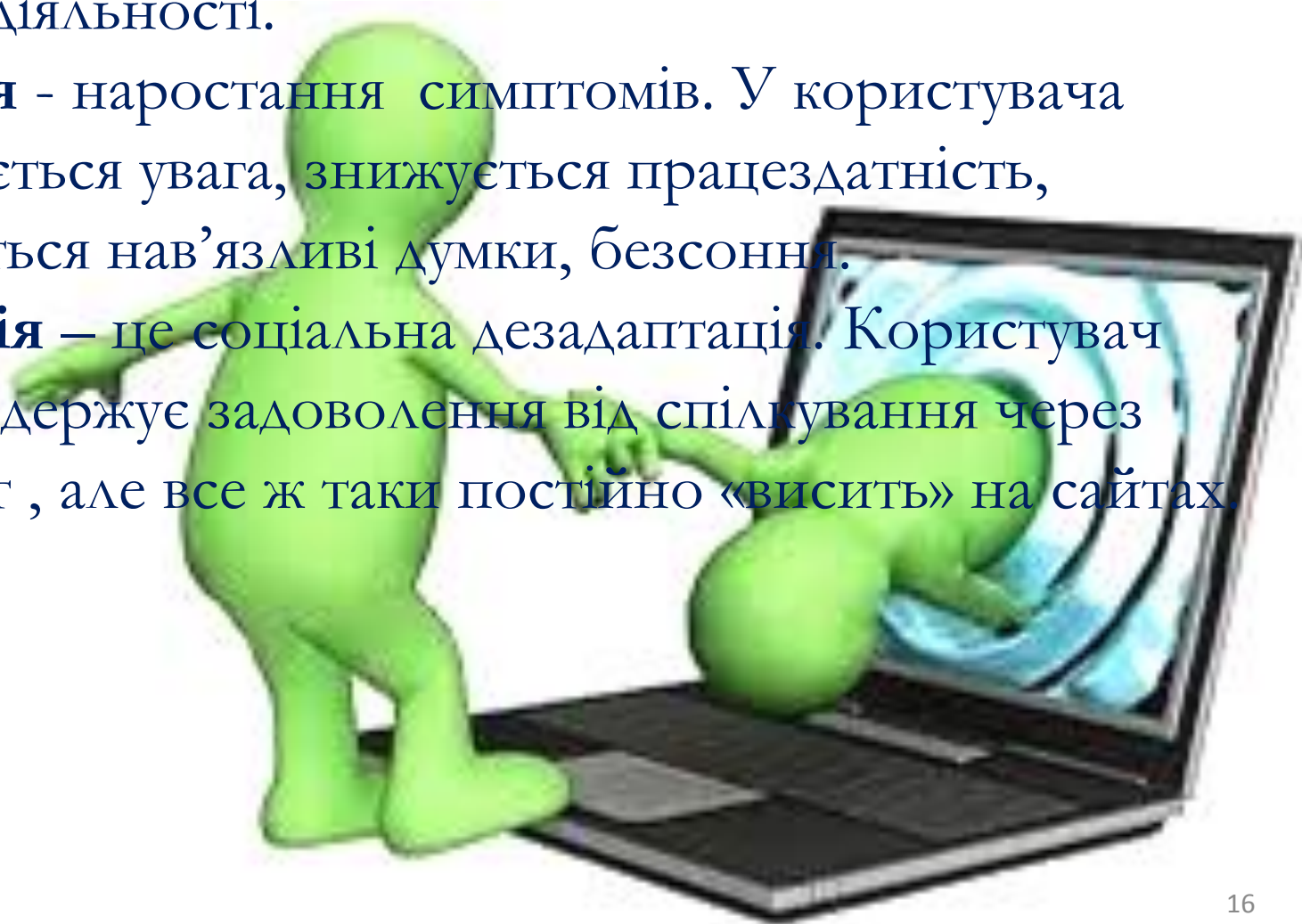


Вчені виділяють такі стадії Інтернет-залежності:

I стадія - це легкий розлад. Через захоплення новою іграшкою підліток перестає займатися іншими видами діяльності.

II стадія - наростання симптомів. У користувача порушується увага, знижується працездатність, з'являються нав'язливі думки, безсоння.

III стадія – це соціальна дезадаптація. Користувач вже не одержує задоволення від спілкування через Інтернет, але все ж таки постійно «висить» на сайтах.



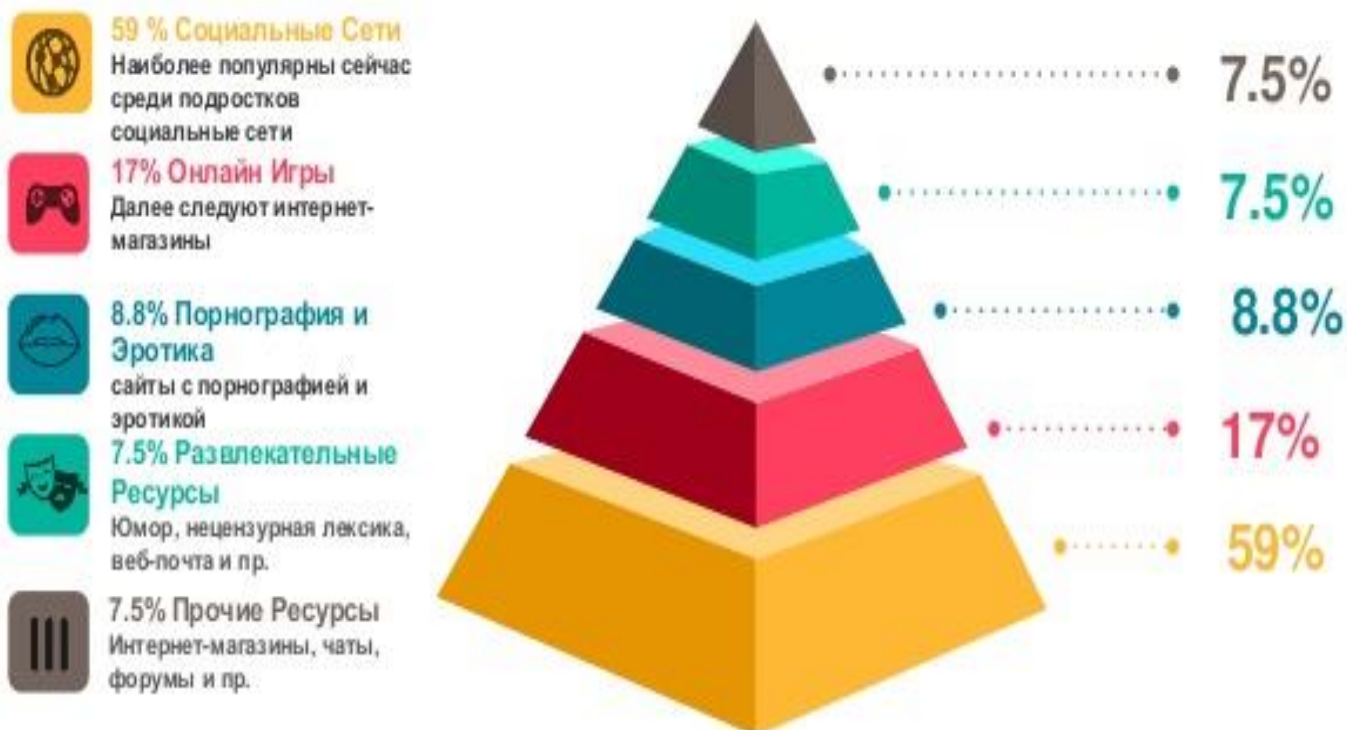
В групі ризику по Інтернет залежності:

- Діти та підлітки - 78%
- Жінки старше 45 років - 57%
- Чоловіки старше 30-35 років – 32%

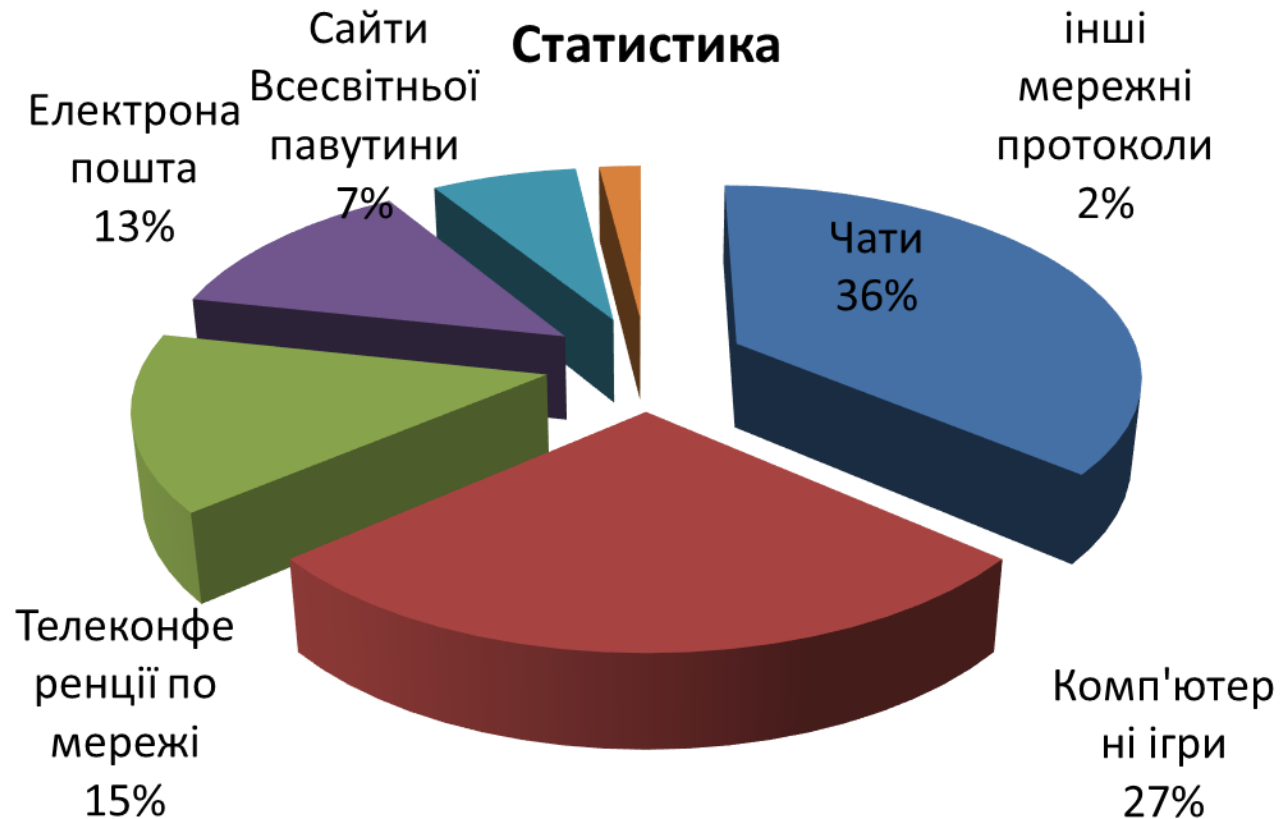


Что интересует детей в Интернете. %

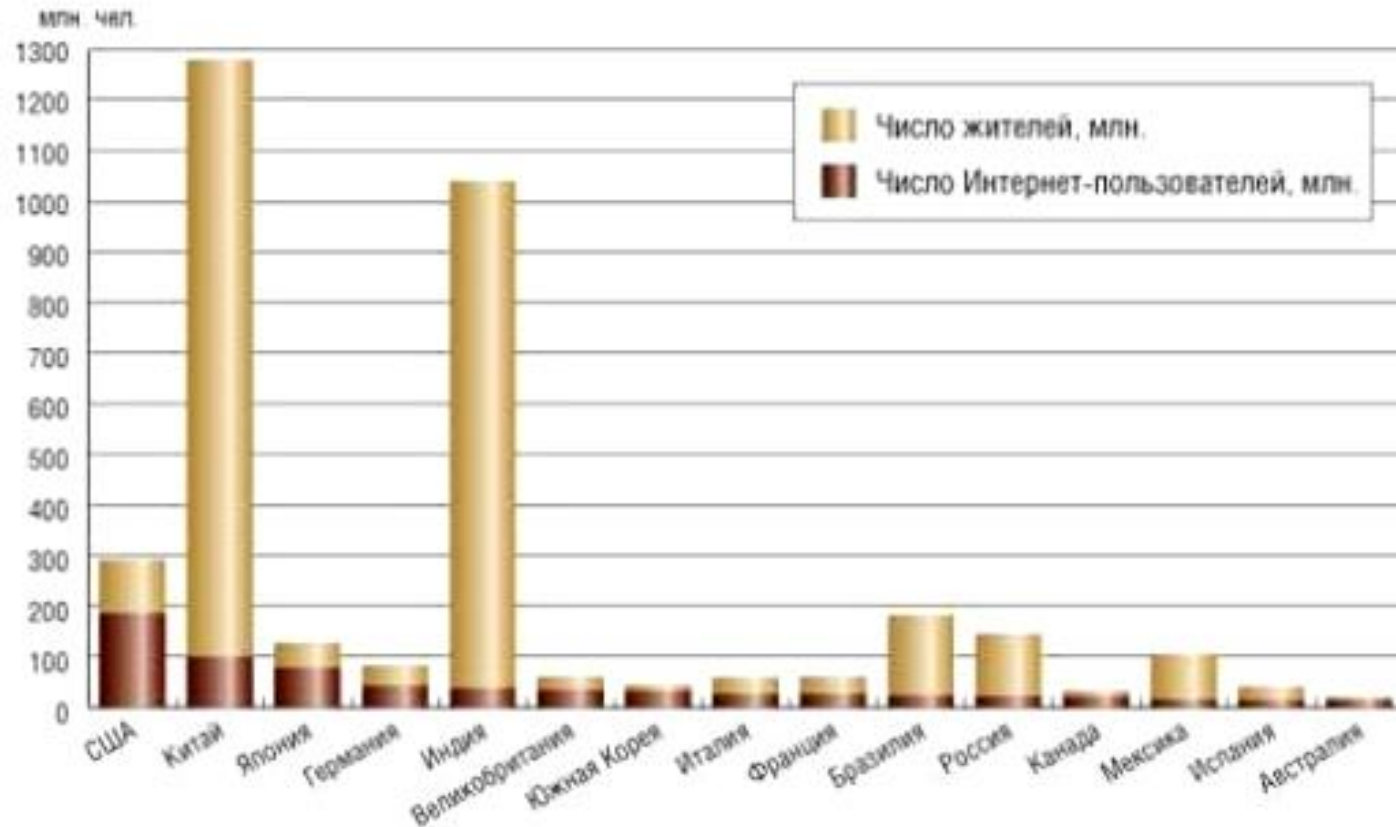
Распределение по типам ресурсов



Статистика так розподіляє мережеві послуги за частотою інтернет-залежності:



**Список країн з максимальною кількістю
Інтернет—користувачів
(джерело: Computer Industry Almanac, 2004)**



В Україні кількість користувачів Інтернету щороку стрімко зростає.

Дослідження InMind Factum Group демонструє, що **12,9 млн українців** (33 %) використовують Інтернет раз на місяць і частіше, 11,8 млн (30 %) – один раз на тиждень і частіше, 8,7 млн (22 %) щоденно або майже щоденно 104.



Соціально-демографічна структура користувачів Інтернету

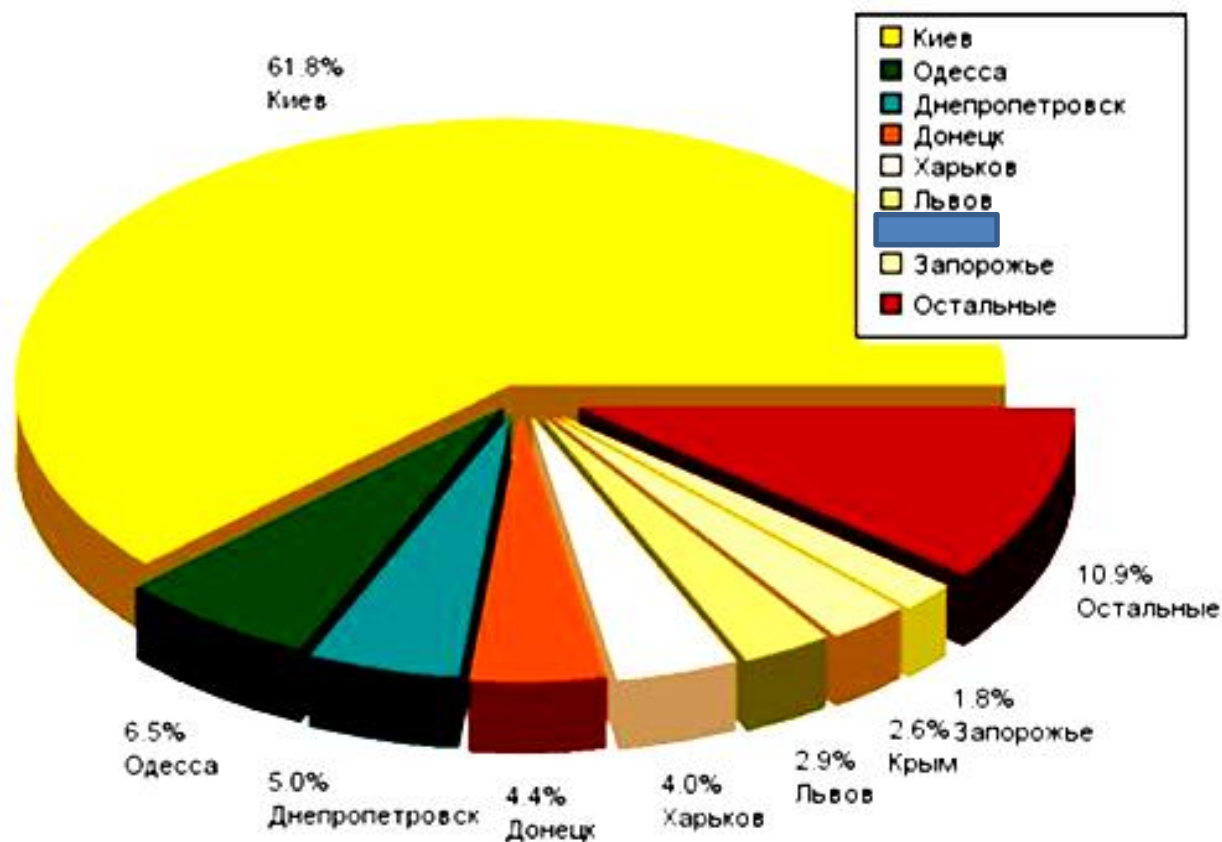
Серед інтернет-користувачів переважають чоловіки (54 %),

за віковими показниками 58 % – підлітки і молодь у віці 15-30 років, 29 % – користувачі у віці 31 – 45 років, а 13 % – люди у віці 46 і більше років.

За типом населеного пункту 58% користувачів мережі мешкають у містах із населенням більше 100 тисяч чол., 25 % – до 100 тис., а решта 13 % – у селах.



Статистика інтернет-залежних користувачів по Україні



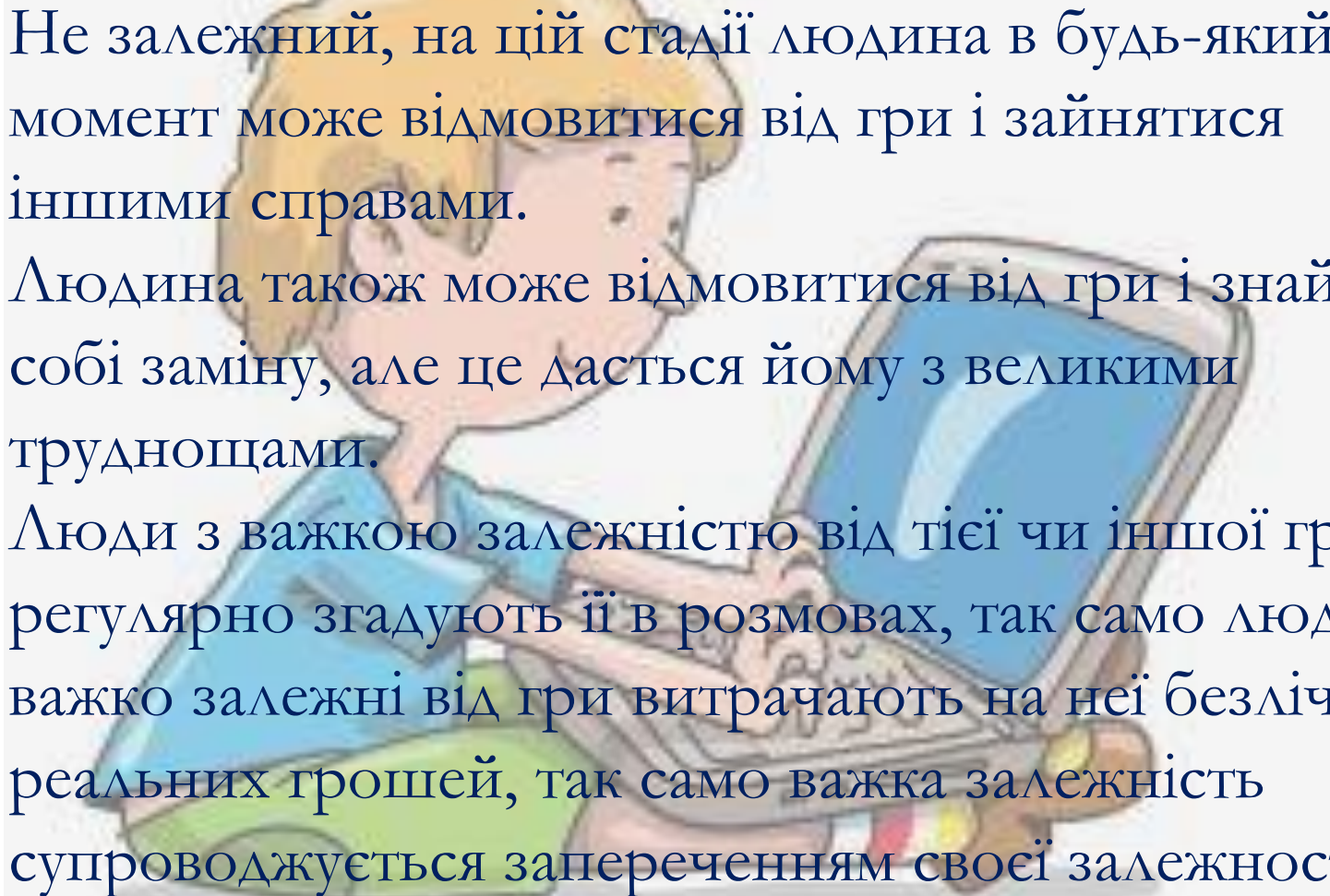
Залежність від комп'ютерних ігор — форма психологічної залежності, що виявляється в нав'язливому захопленні комп'ютерними іграми.





Термін «залежність від комп'ютерних ігор» вперше був використаний в 1990 році. Психологи її класифікують, як форму емоційної «наркоманії». Для залежного підлітка стає важливим не результат гри, а її процес, у якому він втрачає контроль над часом.

Існує три стадії залежності від комп'ютерних ігор:

- 
- I. Не залежний, на цій стадії людина в будь-який момент може відмовитися від гри і зайнятися іншими справами.
- II. Людина також може відмовитися від гри і знайти собі заміну, але це дасться йому з великими труднощами.
- III. Люди з важкою залежністю від тієї чи іншої гри регулярно згадують її в розмовах, так само люди важко залежні від гри витрачають на неї безліч реальних грошей, так само важка залежність супроводжується запереченням своєї залежності.

Як позбутися залежності від комп'ютерних ігор:

•Крок перший. Прийміть рішення.

Знайдіть у собі сили прийняти рішення кинути захоплення іграми . Зрозумійте : нічого працювати не буде, поки Ви особисто не приймете рішення кинути грати і почати жити реальним життям.

•Крок другий. Станьте дисциплінованим.

Прикладіть всі сили , щоб бути жорстким і невблаганним з самим собою. Встановлюйте для себе часові рамки, жорстоко карайте себе , обмежуйте в благах , якщо перейшли межу . Дисципліна в даному випадку , означає, що Вам слід встановити певні правила для себе , яких Ви будете дотримуватися .

•**Крок третій.** Навчитися новим навичкам реального життя. Залежні від гри люди, більше часу проводять за комп'ютерними іграми або інтернет-битвами, ніж за реальною роботою. Замість того, щоб витратити час на бої з ігровими босами або підвищення ігрових рівнів, Ви б могли навчитися грати на гітарі.

•**Крок четвертий.** Відновіть ваше соціальне життя і відносини. Виходьте на вулицю, йдіть на концерт з друзями, пробуйте розмовляти з незнайомими людьми, візьміть уроки танців чи запишіться на курси майстерності оратора.

•**Крок п'ятий.** Позбавтеся від комп'ютерних ігор.

Аналіз ситуації щодо проблеми інтернет-залежності показав, що дана проблема стає все актуальнішою у багатьох країнах світу. Кількість людей, що страждають на дану недугу, з часом лише зростає, що обумовлено існуючими об'єктивними умовами поширення розвитку мережі Інтернет. З огляду на новизну проблеми інтернет-залежності в Україні варто активізувати інформаційну кампанію з питання профілактики та попередження цієї хвороби серед широких верств населення. Особливо це має стосуватися підростаючого покоління та батьків.



Згубний вплив на організм людини

Науковці академії наук Китаю, провівши високоточне дослідження - магнітно-резонансну томографію, довели, що Інтернет-залежність згубно впливає на мозок людини. Як зазначають дослідники, вплив цього виду залежності на організм людини (а особливо на головний мозок) є майже ідентичним і дуже подібним до впливу, який на собі відчувають наркозалежні та алкоголіки



**У ряді країн,
наприклад
Великобританії,
США, Китаї
існують
спеціалізовані
клініки для
лікування
інтернет-
залежності...**



Поради як грамотно користуватися Інтернет-ресурсами:

- ❖ Не варто безцільно заходити в Інтернет
- ❖ Ставити часові обмеження
- ❖ Постаратися вчасно зрозуміти свою проблему
- ❖ Необхідно шукати заняття в реальному житті
- ❖ Батькам необхідно слідкувати за дітьми під час їхнього перебування за монітором
- ❖ Не вмикати комп'ютер просто так

**Саме головне - не забувати про
реальних друзів та реальне
спілкування з ними.**





Дякую за увагу!