

Профілактика формування інтернет-залежності користувача ПК

Вінницький національний технічний університет

В статті розглянуто вплив інтернет-залежності на життя людини, причини її формування, засоби профілактики та важливість боротьби з нею. Виділено три форми залежності та вказано основні ознаки її наявності у людини.

Ключові слова: інтернет, залежність, профілактика, комп'ютерні технології, віртуальний світ, соціальні мережі.

Preventing the formation of Internet addiction PC user

In the article the influence of Internet addiction in life, reasons for its formation, and the importance of preventive measures to combat it. Named three forms of dependence and indicated the main signs of the presence of man.

Keywords: Internet, addiction prevention, computer technology, virtual worlds, social networks.

Сучасний світ важко уявити без інтернету. На сьогоднішній день інтернет та комп'ютерні технології є не тільки головною рушійною силою прогресу, але й причиною виникнення інтернет-залежності.

Надмірне використання комп'ютерів та мобільних пристроїв може негативно відбитися на психічному здоров'ї користувача. Комп'ютер створює ілюзію спілкування, перенесення користувача в іншу реальність. Це формує психологічну залежність від комп'ютера.

Найбільше формування такої залежності виникає у підлітків та дітей. Це зумовлено формуванням їх світогляду. Люди, які тривалий час регулярно знаходяться під впливом віртуального світу комп'ютерних ігор може розвинути психосоціальна депривація, яка може привести до нападів панічного страху, загальну депресію і навіть до суїцидальних спроб.

Розрізняють три найбільш характерні форми залежності: ігрова залежність, залежність від соціальних мереж, хаотичні переходи з сайту на сайт, без конкретної мети.

Ознаками наявності в людини інтернет-залежності є:

- збільшення часу проведеного за комп'ютером, порушення сну, апетиту, зміна звичайного режиму;
- спілкування в соціальних мережах стає важливішим за реальне, людина перестає ходити на навчання, прогулянки;
- неадекватна реакція на прохання вимкнути комп'ютер;
- при неможливості зайти в соціальні мережі, людина стає дратівливою та постійно згадує про віртуальний світ.

Комп'ютерній залежності набагато простіше запобігти, ніж лікувати її. Тому, досить актуальним завданням є профілактична робота в молодіжному середовищі через систему заходів, таких як комунікативні тренінги, тренінгів особистісного зростання, тренінгів впевненості в собі. Також необхідно проведення роз'яснювальної роботи про наслідки і небезпеки надмірного Інтернет-спілкування, пояснення шляхів виникнення залежності. Однією з важливих задач є проведення системного моніторингу, що дозволяє відстежити зміни в стані здоров'я дітей, підлітків та молоді. Показ молоді переваг ведення здорового способу життя можливо через популяризацію цих ідей в ЗМІ,

впровадження в процес навчання заходів, що забезпечують профілактику інтернет-залежності молоді при віртуальних взаємодіях [1].

Важливим є проінформувати батьків про небезпеку надмірного зловживанням інтернетом, адже саме від їх життєвої позиції і буде залежати в подальшому ставлення дитини до інтернету. Для профілактики комп'ютерної залежності у дітей батьки можуть використовувати такі рекомендації:

- Не дозволяйте дитині у віці 3-5 років грати у комп'ютерні ігри.
- Не дозволяйте дитині їсти і пити біля комп'ютера.
- Не дозволяйте дитині грати в комп'ютерні ігри перед сном.
- Не використовуйте комп'ютер як засіб для заохочення дитини. Під час хвороби і вимушеного перебування вдома комп'ютер не повинен стати компенсацією.
- Допмагайте дитині долати негативні які можуть підштовхнути дитину отримати полегшення за комп'ютерною грою.
- Обговорюйте з дитиною час, протягом якого вона може сидіти за комп'ютером [2].
- Показуйте дитині, що у реальному світі цікавіше ніж у віртуальному.

Проте потрібно пам'ятати, що інтернет не є злом і ним потрібно вміти користуватися, проте в розумних межах.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Гончарук Віталій, Інтернет-залежність в дітей та підлітків [Електронний ресурс] – Режим доступу: <http://konf.koipro.kr.ua/blogs/index.php/blog2/title-0>

2. Мар'їна О., Профілактика інтернет-залежності молоді [Електронний ресурс] – Режим доступу: <http://moluch.ru/conf/ped/archive/19/923/>

Лісова Олена Володимирівна, студент групи 1АВ-13, факультет комп'ютерних систем та автоматики, Вінницький національний технічний університет, Вінниця, e-mail: olena.volodumirivna.l@gmail.com

Дембіцька Софія Віталіївна, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри безпеки життєдіяльності та педагогіки безпеки, Вінницький національний технічний університет, Вінниця, e-mail: sofia.dem@mail.ru

Lisova Olena V., the student of group 1AV-13b, Vinnytsia National Technical University, Vinnytsia, e-mail: olena.volodumirivna.l@gmail.com.

Dembitska Sofia V., assistant professor of Department of Health and Safety Studies, Vinnytsia National Technical University, Vinnitsia, e-mail: sofia.dem@mail.ru.