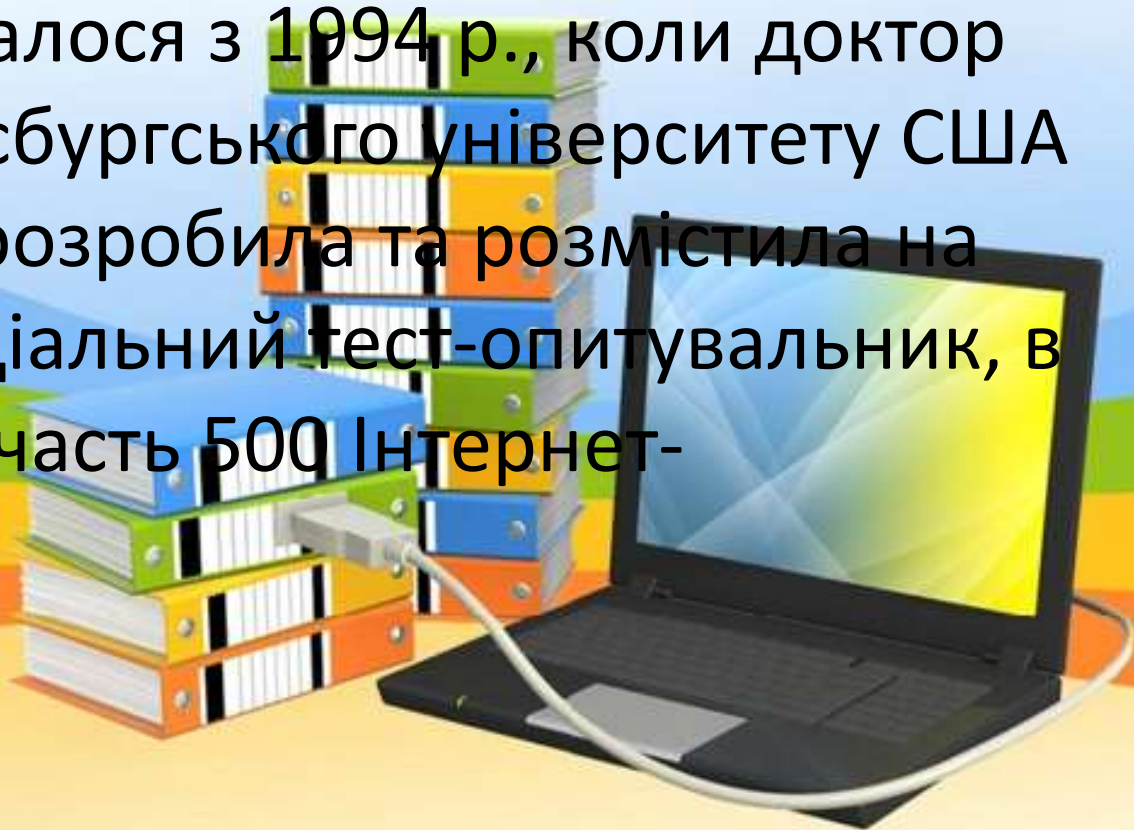


НЕБЕЗПЕКА ВИКОРИСТАННЯ ІНТЕРНЕТУ. ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНІСТЬ



- Обговорення феномену залежності від Інтернету почалося з 1994 р., коли доктор психології Пітсбургського університету США Кімберлі Янг розробила та розмістила на веб-сайті спеціальний тест-опитувальник, в якому взяли участь 500 Інтернет-користувачів.



ТЕСТ НА ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНІСТЬ

	Ніколи	Рідко	Регулярно	Часто	Постійно
1. Чи помічали Ви, що витрачаєте більше часу в онлайні, ніж планували?					
2. Чи нехтуєте Ви домашніми справами для того, щоб побільше поблукати в мережі?					
3. Чи надаєте Ви перевагу перебуванню у мережі інтимному спілкуванню з партнером?					
4. Чи знайомитесь Ви з використанням інтернету, знаходячись онлайн?					
5. Чи дратуєтесь Ви через те, що оточуючі цікавляться кількістю часу, що Ви проводите у мережі?					

	Ніколи	Рідко	Регулярно	Часто	Постійно
6. Чи помічали Ви, що перестали встигати у навчанні або роботі через те, що забагато часу проводите у мережі?					
7. Чи перевіряєте електронну пошту раніше, ніж зробите щось інше, більш необхідне?					
8. Чи помічаєте, що знижується продуктивність праці через захоплення інтернетом?					
9. Чи займаєте оборонну позицію та приховуєтесь, коли Вас питають чим Ви займаєтесь у мережі?					
10. Блокуєте хвилюючі думки про ваше реальне життя думками про інтернет?					
11. Чи находите себе в очікуванні перед черговим виходом у Мережу?					
12. Чи відчуваєте, що життя без інтернету сумне, пусте і безрадісне?					

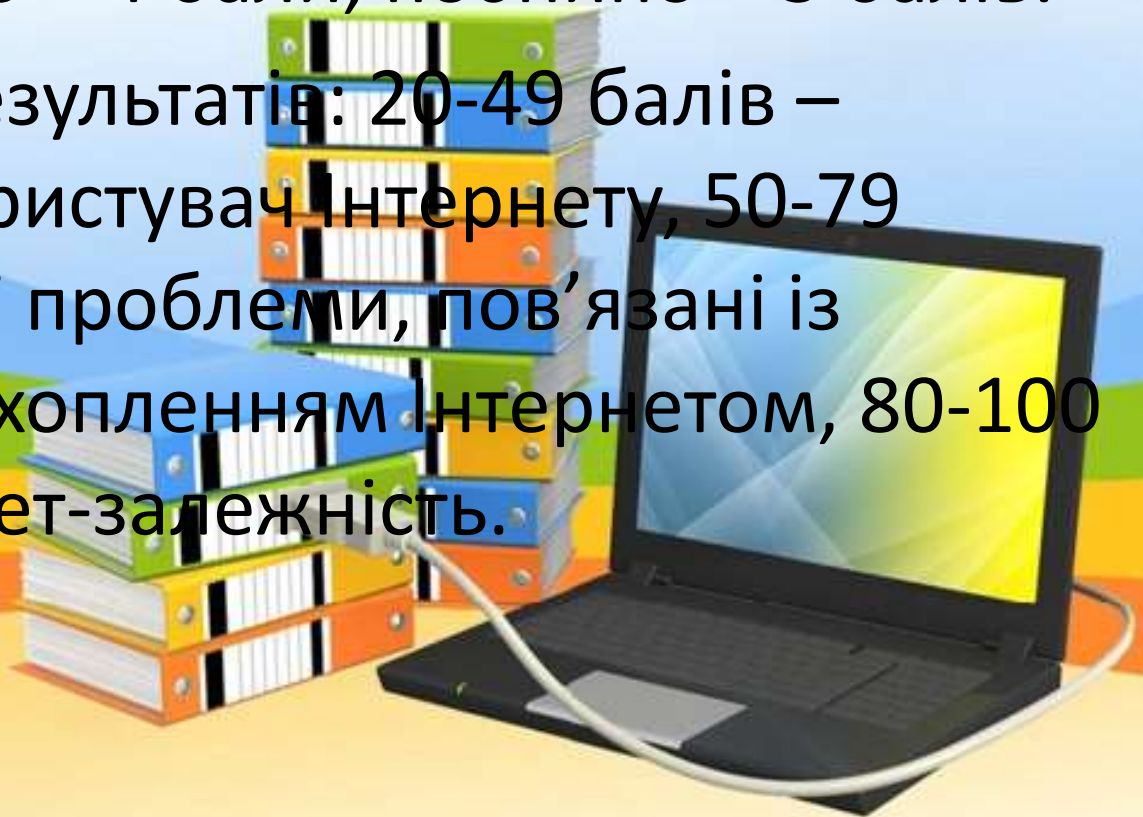
	Тікколи	Рідко	Регулярно	Часто	Постійно
13. Чи сваритесь Ви, кричите або іншим чином виказуєте своє розчарування, коли хтось намагається відволікти вас від перебування у мережі?					
14. Чи нехтуєте сном, засиджуючись в інтернеті допізна?					
15. Чи передчуваєте чим будете займатись в інтернеті, коли знаходитесь офлайн?					
16. Чи говорите собі: «Ще хвилинку», сидячи у мережі?					
17. Чи тримаєте поразку у намаганнях скоротити час, що проводиться у мережі?					
18. Чи намагаєтесь приховати кількість часу, що проводите у мережі?					
19. Замість того, щоб сходити кудись із друзями вибираєте інтернет?					
20. Чи відчуваєте депресію, пригнічення або нервовість, перебуваючи поза мережею та відмічаєте, що цей стан проходить, як тільки ви опиняєтесь онлайн?					

	Ніколи	Рідко	Регулярно	Часто	Постійно
21. Чи відчуваєте ейфорію, пожвавлення, збудження, знаходячись за комп'ютером?					
22. Чи потрібно Вам проводити все більше часу за комп'ютером, щоб отримати ті самі почуття?					
23. Чи відчуваєте пустоту, депресію, роздратованість, знаходячись не за комп'ютером?					
24. Чи трапилось Вам нехтувати важливими справами у той час, коли були зайняті за комп'ютером, але не роботою?					
25. Чи проводите Ви у мережі більше 3-х годин у день?					
26. Якщо Ви в основному використовуєте комп'ютер для роботи, чи спілкуєтесь у робочий час у чатах або заходите на сайти, що не пов'язані з роботою, більше 2-х разів на день?					
27. Чи качаєте Ви файли з сайтів з порнографічним контентом?					

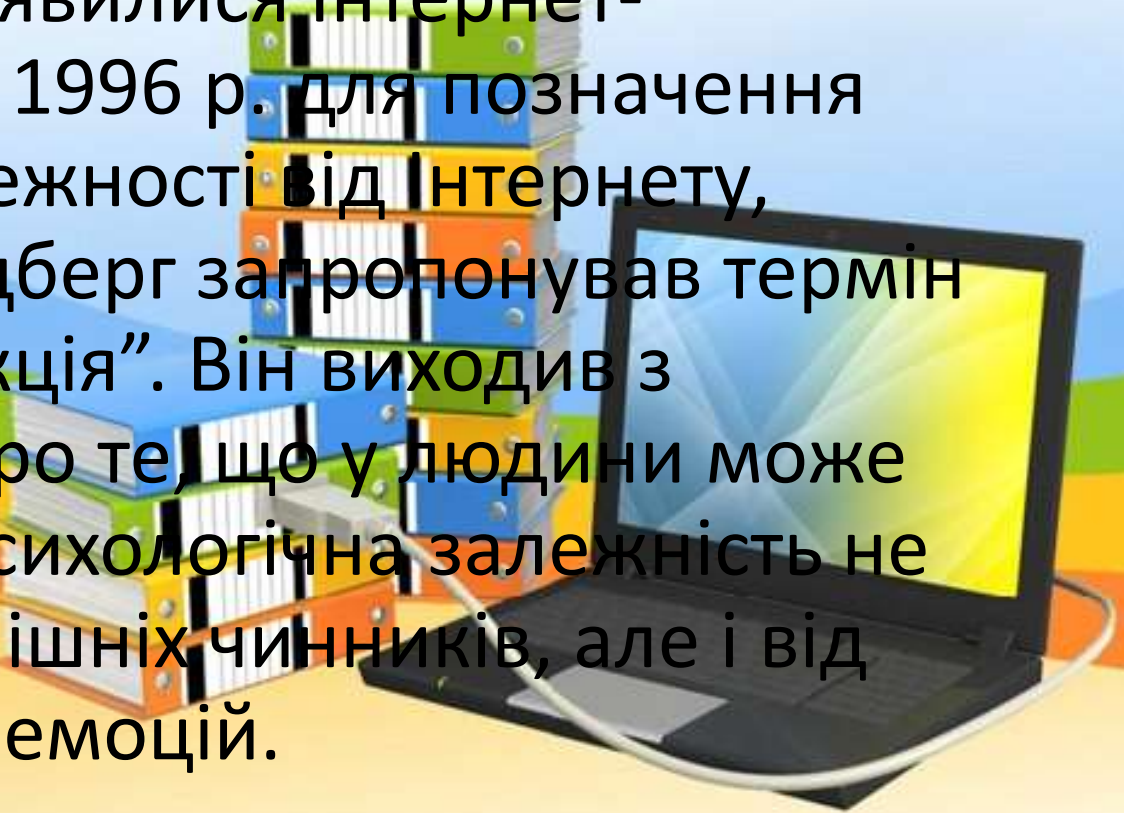
	Ніколи	Рідко	Регулярно	Часто	Постійно
28. Чи вважаєте Ви, що з людиною простіше спілкуватися «онлайн», ніж особисто?					
29. Чи говорили Вам друзі або члени родини, що ви занадто багато часу проводите «онлайн»?					
30. Чи заважає вашій діловій активності кількість часу, що проводиться у мережі?					
31. Чи було таке, що Ваші намагання обмежити час, що проводиться у мережі, виявлялись марними?					
32. Чи буває так, що Ваші пальці втомлюються від роботи на клавіатурі або від клацання кнопкою миші?					
33. Чи доводилось Вам брехати на питання про кількість часу, що проводиться у мережі?					
34. Чи був у Вас хоч раз «синдром карпального каналу» (оніміння і біль у кисті руки)?					

	Ніколи	Рідко	Регулярно	Часто	Постійно
35. Чи бувають у Вас болі у попереку частіше ніж 1 раз на тиждень?					
36. Чи буває у Вас відчуття сухості в очах?					
37. Чи збільшується час, що проводиться у мережі?					
38. Чи доводилось Вам нехтувати прийомом їжі або їсти безпосередньо за комп'ютером, щоб залишитися у мережі?					
39. Чи доводилось Вам знехтувати особистою гігієною, наприклад, голінням, розчісуванням тощо для того, щоб провести цей час за комп'ютером?					
40. Чи виникли у Вас порушення сну та/або змінився режим сну з тих пір, як Ви почали використовувати комп'ютер щоденно?					

- Інтерпретація: відповіді на кожне із питань оцінюють за 5-ти бальною шкалою: ніколи або рідко – 1 бал, іноді – 2 бали, регулярно – 3 бали, часто – 4 бали, постійно – 5 балів.
- Підрахунок результатів: 20-49 балів – звичайний користувач Інтернету, 50-79 балів – є деякі проблеми, пов'язані із надмірним захопленням Інтернетом, 80-100 балів – інтернет-залежність.

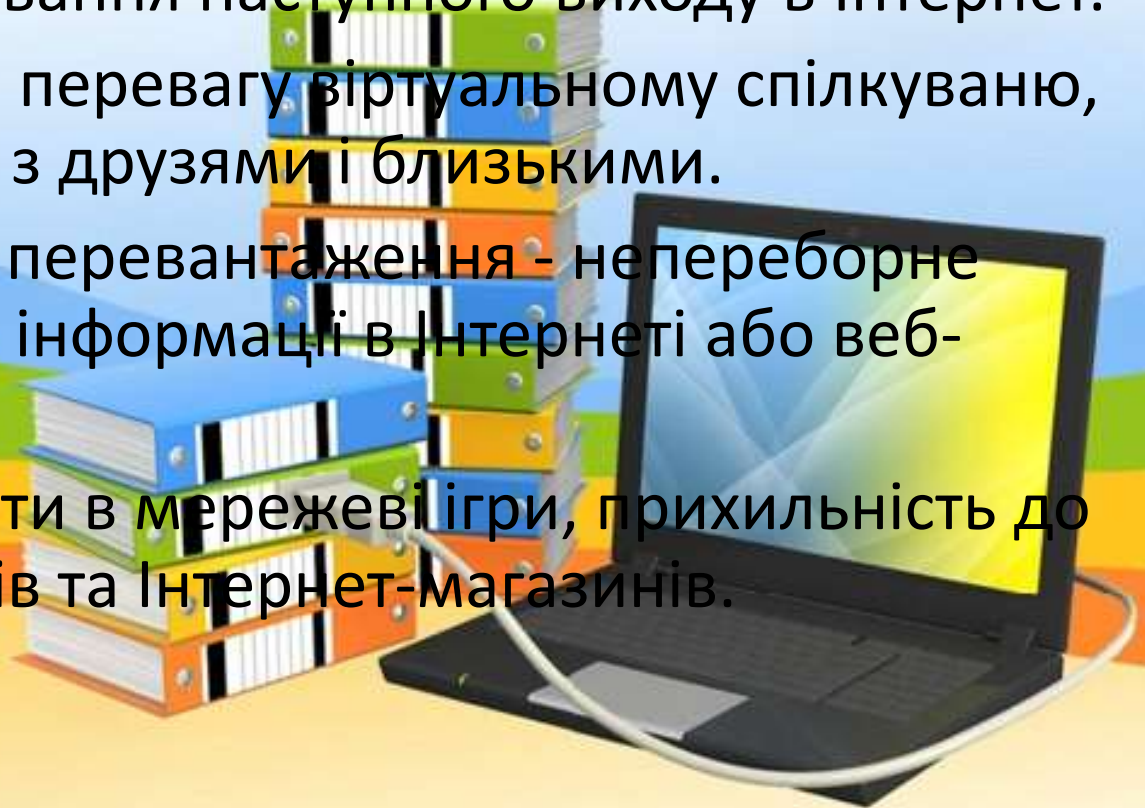


- Результати тесту були приголомшливими: 400 чоловік виявилися Інтернет-залежними. В 1996 р. для позначення феномену залежності від Інтернету, психіатр І. Голдберг запропонував термін “Інтернет-адикція”. Він виходив з припущення про те, що у людини може розвиватися психологічна залежність не тільки від зовнішніх чинників, але і від власних дій та емоцій.

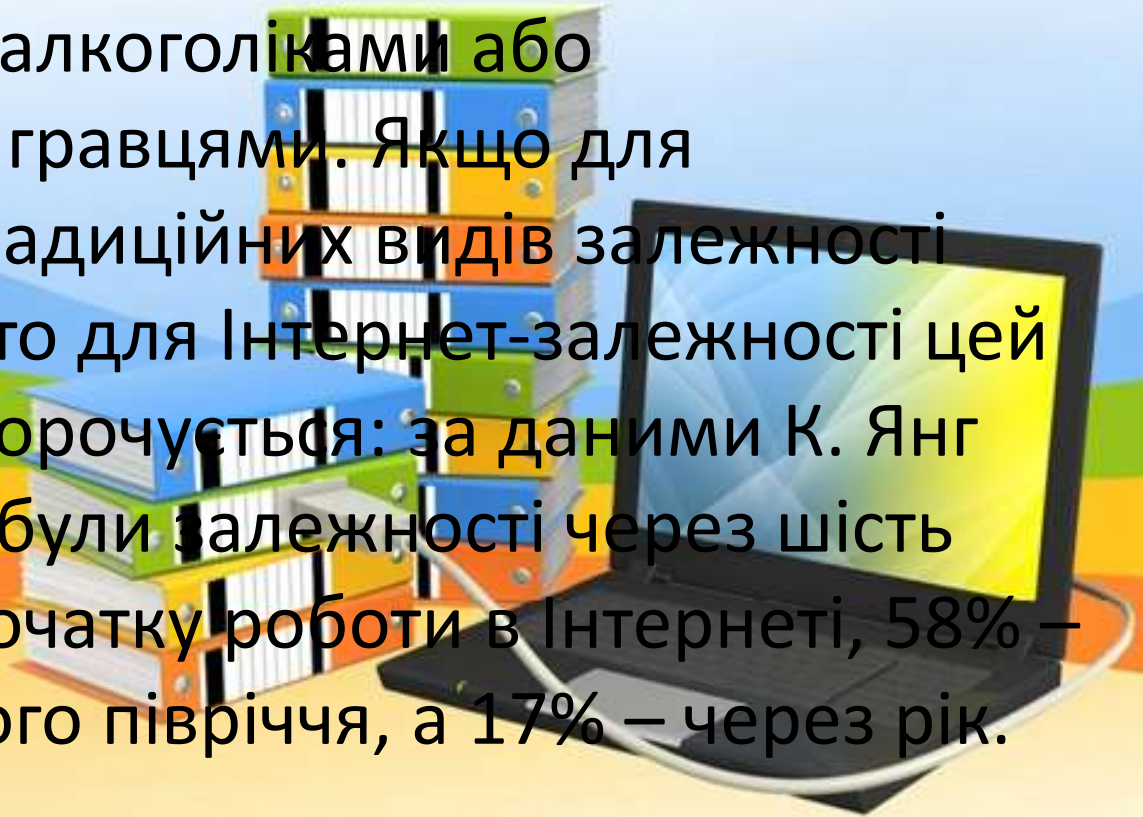


Симптоми Інтернет-залежності:

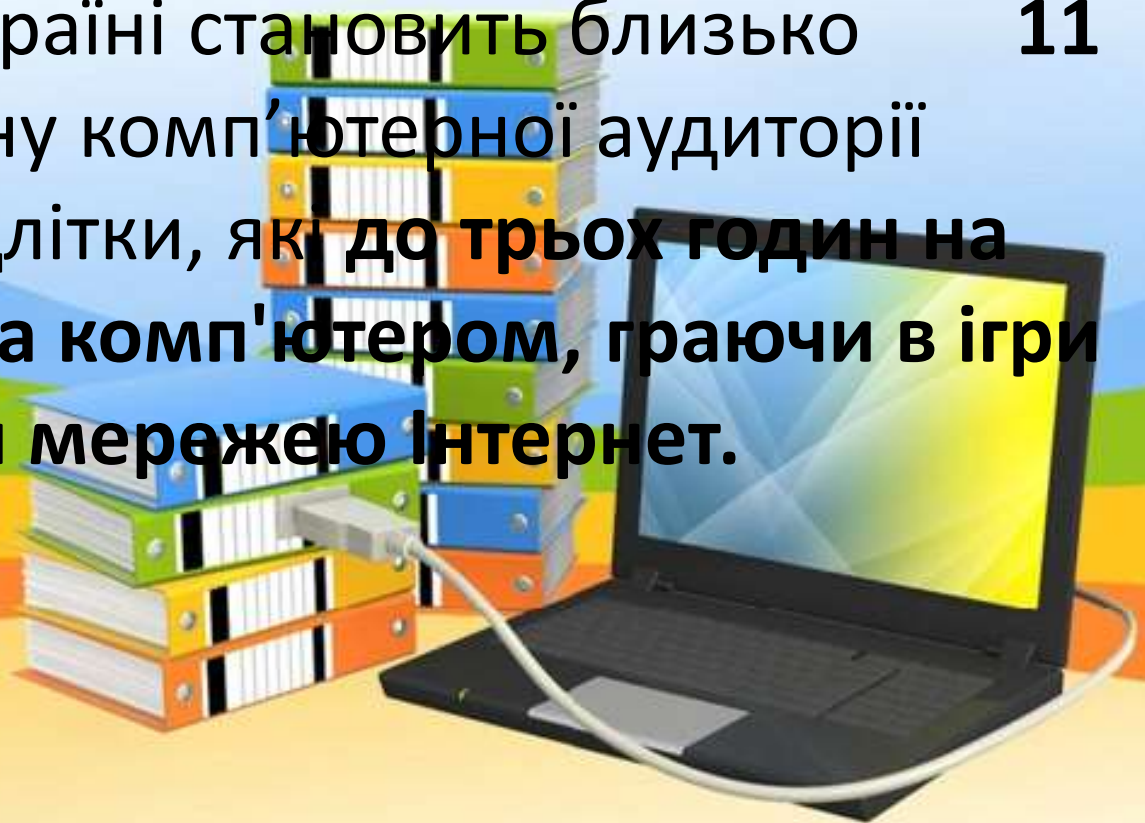
- 1. Нав'язливе бажання перевірити e-mail.
- 2. Постійне очікування наступного виходу в Інтернет.
- 3. Людина надає перевагу віртуальному спілкуванню, ніж спілкуванню з друзями і близькими.
- 4. Інформаційне перевантаження - непереборне бажання пошуку інформації в Інтернеті або веб-серфінг.
- 5. Прагнення грати в мережеві ігри, прихильність до он-лайн-аукціонів та Інтернет-магазинів.



- Вчені дослідили, що виникнення Інтернет-адикції не підпорядковується закономірностям формування залежностей, які встановлені на підставі спостережень за курцями, наркоманами, алкоголіками або патологічними гравцями. Якщо для формування традиційних видів залежності потрібні роки, то для Інтернет-залежності цей термін різко скорочується: за даними К. Янг 25% адиктів набули залежності через шість місяців після початку роботи в Інтернеті, 58% – протягом другого півріччя, а 17% – через рік.

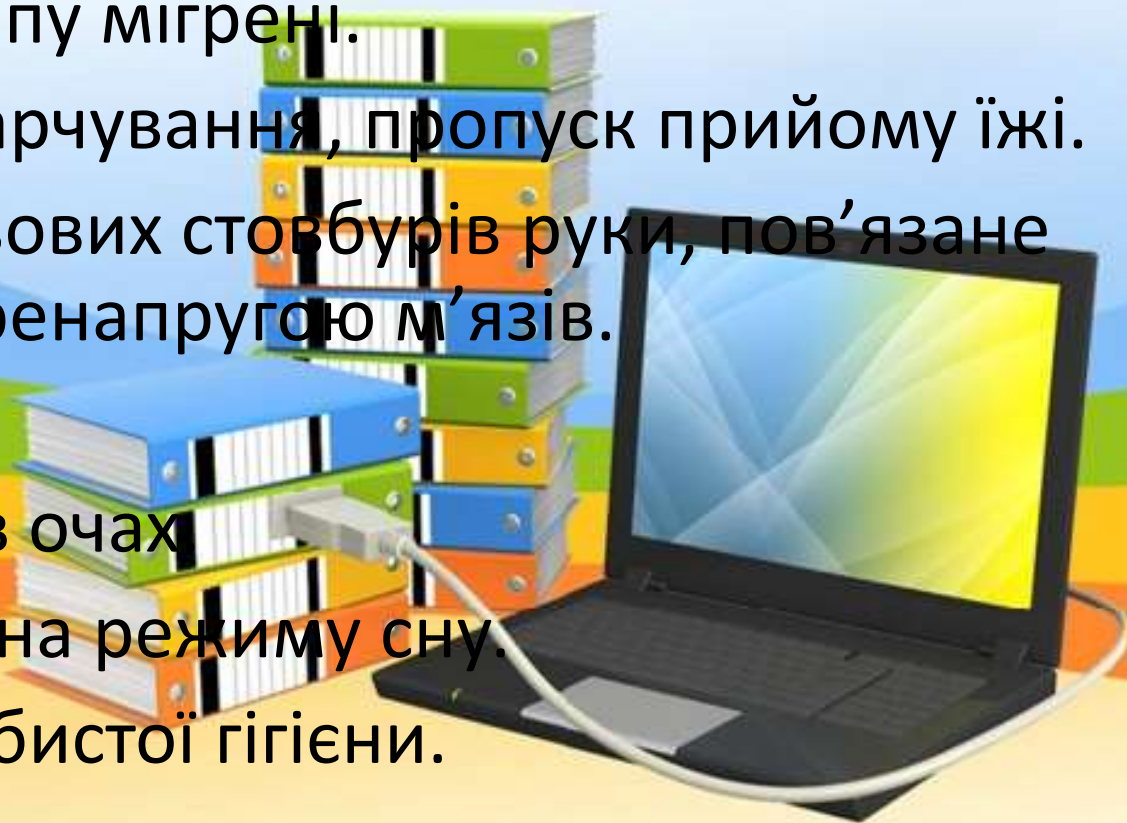


- За даними МОЗ кількість користувачів Інтернету в Україні становить близько **11 млн.** Половину комп'ютерної аудиторії складають підлітки, які до трьох годин на добу сидять за комп'ютером, граючи в ігри або блукаючи мережею Інтернет.



Фізичні симптоми Інтернет-залежності

- Оніміння пальців руки, що тримає «мишку».
- Головні болі, типу мігрені.
- Нерегулярне харчування, пропуск прийому їжі.
- Враження нервових стовбурів руки, пов'язане з тривалою перенапругою м'язів.
- Болі в спині.
- Сухість та різь в очах.
- Розлад сну, зміна режиму сну.
- Зневага до особистої гігієни.



Профілактика Інтернет-залежності

- **Визнайте, що у Вас є залежність.** Ви не зможете боротися з нею, поки не зрозумієте, що схильні до неї.
- **Знайдіть якийсь інтерес, що стане для вас альтернативою Інтернету.** Відвідайте різні групи і клуби, займайтеся спортом, музикою, танцями, співом та ін.
- **Поповнюйте запас Ваших знань.** Напевно є безліч книг, які б Ви давно хотіли прочитати. Почитайте енциклопедію натомість проглядання Вікіпедії.
- **Заплануйте сімейний вечір.** Замість того, щоб дивитися телевизор або проводити час поодиноці, зберіться разом із сім'єю, повечеряйте, а потім придумайте спільну розвагу, наприклад, пограйте в настільну гру.
- **Встановіть ліміт часу роботи Вашого комп'ютера.** Визначте скільки разів на тиждень Вам необхідно виходити в Інтернет. Вимикайте комп'ютер, якщо у Вас немає необхідності в ньому.
- **Використовуйте таймер.** Перш ніж сісти за комп'ютер, встановіть таймер на 30 хвилин. Сигнал нагадає вам, скільки часу Ви провели за комп'ютером.
- **Зідзвонюйтеся і зустрічайтеся з друзями** замість того, щоб тримати з ними зв'язок через Інтернет.
- **Намагайтеся триматися осторонь від сайтів, які можуть викликати звикання.** В основному це соціальні мережі, форуми чи сайти розваг. Якщо Ви відчуваєте, що Ваша залежність від цих сайтів занадто сильна, просто заблокуйте їх.
- Сидячи перед комп'ютером, **робіть перерви кожні 15 хвилин** – ваші очі і м'язи повинні відпочивати.

