

## ***Інтернет: добро чи зло?***

**Автор: Коробова Ольга Геннадіївна,**

*практичний психолог Коледжу*

*Сумського національного аграрного університету*

Останнім часом невід'ємною частиною життя людства став комп'ютер. Неможливо переоцінити цілком певну користь, яку приносить нам Інтернет. Адже такий короткий термін масового користування комп'ютером вже виявив чимало наслідків його негативного впливу на здоров'я людини. Особливо це стосується дітей, психіка яких є більш вразливішою в порівнянні з дорослими.

Однією з актуальних проблем сучасності стає проблема комп'ютерний залежності. Результати багатьох опитувань різних дослідників свідчать про те, що Інтернет стає життєвою необхідністю для сучасної молоді, підлітки часто відвідують Інтернет – сайти, які не відносяться до навчання, активно використовують Інтернет для спілкування й інтерактивних ігор. Гіперболізоване використання Інтернету спричиняє неуспішність у навчанні, розлади фізичного і психічного здоров'я, порушення в особистісній сфері, і як наслідок формує комп'ютерну залежність. Причинами виникнення комп'ютерної залежності психологи вважають не достаток спілкування і порозуміння з оточуючими, проблеми в особистісному житті, незадоволеність собою, невпевненість у себе, втрата цілей, смислу життя, у цілому руйнування загальнолюдських цінностей.

Безумовно, що Інтернет - залежні підлітки потребують кваліфікованої допомоги психолога або психотерапевта. Але результативність допомоги залежить від бажання її одержати. У більшості ж випадків підлітки відмовляються від консультації психолога, психотерапевта з приводу будь – якої залежності. Тому, найефективнішим напрямком діяльності практичного

психолога є профілактика. Ефективними профілактичними діями психолога у навчальному закладі будуть проведення занять, тренінгів; надання консультацій в індивідуальній і груповій формі; розробка та надання рекомендацій для всіх учасників навчально-виховного процесу.

Пропонуємо декілька вправ, які можна використовувати на заняттях щодо профілактики комп'ютерної залежності.

### **Вправи для підлітків.**

#### **Вправа «Цінності мого життя»**

**Мета:** допомогти формуванню розуміння того, що саме комп'ютерна залежність може зруйнувати життєві цінності людини.

**Обладнання:** анкета, методика М. Рокича "Ціннісні орієнтації", аркуші паперу - таблиця, ручки, кольорові олівці (фломастери).

#### **Хід вправи.**

Перед кожним учасником аркуш паперу з таблицею (додаток 1).

**I етап.** На першому етапі виконання вправи учасникам пропонується робота з методикою М.Рокича (додаток 2). Учасникам роздаються бланки з переліком цінностей і пропонується проранжувати їх по порядку значущості для кожного. Після завершення роботи, цінності зі списку А, які зайняли перші сім (7) позицій занести у першу (I) колонку таблиці.

Далі учасникам пропонується відповісти на запитання анкети (додаток 3), і занести результат у другу (II) колонку таблиці. Якщо учасник відповідає «Так» на будь – яке питання анкети, то водночас викреслює якусь цінність (на свій розсуд) зі списку А у першому стовпчику, тобто відмовляється від її.

*Обговорення.*

Подивіться, з чим Ви залишилися?

- Що Ви відчували, коли закреслювали, тобто відмовлялись від ваших цінностей?
- Що було вам найважче віддавати (закреслювати)?
- Які почуття Ви зараз переживаєте?
- Яку інформацію для роздумів Ви отримали, виконуючи цю вправу?

**II етап.** На даному етапі учасникам пропонується продовжити роботу з методикою М.Рокича, з переліком цінностей зі списку Б. Після завершення ранжування, цінності зі списку Б, які також зайняли перші сім (7) позицій занести у відповідну третю (III) колонку таблиці.

*Обговорення.*

- Які цінності у даному списку є у вас? Підкресліть, будь ласка. ( Можна користуватися кольоровими олівцями або фломастерами)
- Як би ви розташували ці цінності, якщо б стали таким , яким мріяли?
- Як ранжували б дані цінності люди з комп'ютерною залежністю?

**III етап. Обмін думками. Рефлексія.**

Учасники відповідають на запитання :

- Які цінності, на Ваш погляд, можуть допомогти людині позбавитися Інтернет – залежності? Яким чином?
- У якому порядку, і як (у відсотках) реалізовано дані цінності у вашому житті?
- Чи задоволені ви отриманими результатами?
- Чи хотілося б щось змінити?
- Ваші почуття зараз.

**Додаток 1**

*Таблиця*

	<b>I</b>	<b>II</b>	<b>III</b>
<i>№</i>	<i>Список А (термінальні цінності)</i>	<i>Анкета</i>	<i>Список Б (інструментальні цінності)</i>
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			
7.			

## Методика «Ціннісні орієнтації» (М.Рокич)

*Інструкція.* Зараз вам буде пред'явлено 2 списки цінностей (по 18 у кожному); список А-термінальні цінності, список Б-інструментальні цінності. Ваше завдання-розподілити їх по порядку значущості для вас як принципи, якими ви керуєтесь у своєму житті. У кожному списку кожній цінності присвоюється ранговий номер. Отже, кожну цінність уважно вивчіть й, вибравши ту, яка для вас найбільш значима, помістіть на перше місце. Потім виберіть другу за значимістю цінність і присвойте їй другий номер. Потім виконайте те саме з усіма цінностями, що залишилися. Найменш важлива буде останньою і займе 18 номер.

Список А (термінальні цінності)	Ранг	Список Б (інструментальні цінності)	Ранг
1. Активна життєва діяльність		1. Акуратність (чистоплотність), порядок у справах	
2. Життєва мудрість		2. Вихованість (гарні манери)	
3. Здоров'я		3. Високі запити(високі вимоги до життя і високі намагання)	
4. Цікава робота		4. Життєрадісність (почуття гумору)	
5. Краса природи та мистецтва		5. Ретельність (дисциплінованість)	
6. Любов		6. Незалежність (здатність діяти самостійно, рішуче)	
7. Матеріально забезпечене життя		7. Непримиренність до недоліків у собі та інших	
8. Наявність хороших і вірних друзів		8. Освіченість (широта знань, висока загальна культура)	
9. Суспільне визнання (повага навколишніх)		9. Відповідальність (почуття обов'язку, вміння тримати слово)	
10. Пізнання (підвищення загальної культури, інтелектуальний розвиток, освіта)		10. Раціоналізм (вміння логічно мислити)	
11. Продуктивне життя (максимально повне)		11. Самоконтроль (самодисципліна)	
		12. Сміливість в обстоюванні своєї думки,	

<p>використання своїх можливостей, сил і здібностей)</p> <p>12. Розвиток (постійне самовдосконалення)</p> <p>13. Розваги</p> <p>14. Воля (самостійність, незалежність)</p> <p>15. Щасливе сімейне життя</p> <p>16. Щастя інших</p> <p>17. Творчість (творча діяльність)</p> <p>18. Впевненість у собі (внутрішня гармонія, вільність від внутрішніх протиріч)</p>		<p>поглядів</p> <p>13. Тверда воля (вміння наполягати на своєму, не відступати перед труднощами)</p> <p>14. Терпимість(толерантність)</p> <p>15. Широта поглядів</p> <p>16. Чесність (правдивість, щирість)</p> <p>17. Ефективність у справах (працьовитість)</p> <p>18. Чуйність (дбайливість)</p>	
---	--	---	--

### Додаток 3

#### Анкета.

#### («Так», «Ні»)

1. Ви настільки часто користуєтесь Інтернетом, що відчуваєте дискомфорт, якщо нема можливості перебувати в Інтернеті хоча би один день?
2. Чи можете Ви назвати комп'ютер своїм другом?
3. Чи погоджуєтесь Ви з наступним твердженням: «Залежності від Інтернету не існує»?
4. Чи поступаєтеся Ви сном, сидячи в Інтернеті допізна?
5. Чи згодні Ви, що життя без Інтернету було б безцільне, нецікаве і сумне?
6. Якщо хтось намагається відволікти Вас від перебування в Інтернеті, Ви відчуваєте сильну роздратованість і агресію?
7. Чи роблять Вам зауваження батьки, друзі з приводу того, що Ви багато часу проводите перед комп'ютером?

## Вправа «Домашнє завдання».

**Мета:** розвивати вміння контролювати свій час перебування в Інтернет - мережі.

**Обладнання:** таблиця, ручки.

### Хід вправи.

I. Перший етап вправи. Домашнє завдання.

*Інструкція.* Підрахуйте скільки часу ви проводите перед комп'ютером кожного дня протягом одного тижня. Результати впишіть у таблицю:

Таблиця

Кількість часу в Інтернеті	Пон.	Вікт.	Сер.	Чет .	Пятн.	Суб.	Неділя
Слухаєте музику							
Переглядаєте фільми							
Граєте у ігри							
Спілкуєтеся (форуми, чати, сайти знайомств)							
Навчаєтеся							
Працюєте з робочими, науковими програмами							
Безцільно «гуляєте» в Інтернет-мережі							
<b>Всього</b>							

II. Робота в групі. Індивідуальна робота з таблицями використання часу в Інтернеті.

*Інструкція.* Зробіть порівняльний аналіз, скільки часу за день, тиждень Ви використали раціонально, і скільки часу ви перевели. Кожен відмічає для себе кількість змарнованого часу за день, за тиждень. Потім учасникам пропонується скласти перелік корисних справ, які можуть бути виконані замість цього змарнованого часу.

Учасники складають список справ.

Обговорення. Обмін думками.

III. Робота з групою. На даному етапі можна використати метод «мозкового штурму» для складання правил чи пам'ятки раціонального використання часу в Інтернеті.

*Інструкція.* Проаналізуйте отримані результати і за допомогою методу «мозкового штурму» спробуйте розробити правила раціонального використання часу знаходження в Інтернет – мережі.

- Чи існують способи, правила чи прийоми раціонального використання часу коли Ви перебуваєте в Інтернет - мережі? Обмеження? Які?

Обговорення.

- Що Ви відчували під час здійснення цього завдання?
- Чи важко було виконувати вправу?
- Що нового Ви дізналися?
- Ваш настрій.

### **Вправа «Я – герой»**

(Індивідуальна форма проведення для підлітків з ознаками ігрової залежності)

**Мета:** стимулювати потребу до самоаналізу власного психологічного стану.

**Обладнання:** аркуш паперу (ватман), кольоровий папір, клей, кольорові олівці, фломастери, краски, ручки.

Ототожнюючи себе з героєм комп'ютерної гри, людина одержує можливість своєї самореалізації у віртуальному світі. Гра дозволяє прийняти роль іншого, стати тим, ким у реальному житті стати не можливо.

### **Хід вправи.**

Учасник обирає для себе роль героя комп'ютерної гри. На аркуші паперу за допомогою кольорового паперу, клею, кольорових олівців, фломастерів, красок, пропонується створити декорації гри. Потім створюється сам герой гри. Учасник поміщає фігуру серед декорацій. Презентація героя починається від першої особи:

« Я (ім'я чи прізвище комп'ютерного героя) - ...»

У своїй промові потрібно пояснити чому обрано саме цей персонаж, і продемонструвати психологічні риси характеру героя.

Слово психолога: - Якщо комп'ютерна гра дозволяє людині прийняти роль іншого, стати тим, ким у реальному житті він стати не може, спроектувати на себе над якості, відволіктися від проблем і неприємностей повсякденного

життя, то спробуйте зробити самоаналіз вашої роботи, і відповісти на запитання:

- Чи є у Вас з Вашим героєм схожість? Якщо є, то у чому?
- Які риси характеру Ви хотіли би взяти у нього, а які йому віддати?
- Що заважає Вам бути в реальному житті таким, яким бажаєте?
- Чому Ви дозволяєте себе бути героєм тільки в ситуації гри?
- Якщо б Ви брали інтерв'ю у героя, які запитання Ви підготували у першу чергу?
- Що нового Ви дізналися про себе?
- Чи хотілося б щось змінити? Що саме?