



ФЕНОМЕН «КОМПЬЮТЕРНОЙ ЗАВИСИМОСТИ: ОСОБЕННОСТИ ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТИ У ПОДРОСТКОВ»

Мухидова Гульмира Хасановна

**Бухарский государственный медицинский институт,
Узбекистан**

<https://doi.org/10.5281/zenodo.5566704>

ИСТОРИЯ СТАТЬИ

Принято: 05октябрь 2021 г.
Утверждено: 10октябрь 2021г.
Опубликовано: 15октябрь 2021г.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА

*феномен, компьютерная
зависимость, Интернет-
зависимость*

АННОТАЦИЯ

Исследовали уровень компьютерной зависимости учеников 6–7 классов. Проанализировали полученные данные. Мы диагностировали 69 человека, возраст которых 13–14 лет. Выявлено, что у 37% анкетированных выявляется возможность развития компьютерной зависимости и у 33% анкетированных выявляется выраженная компьютерная зависимость.

Актуальность проблемы. В 1991 году наша страна провозгласила свою независимость и вступила в новый этап исторического развития. Сегодня это подтверждается обнадеживающими успехами нашей никому ни в чем не уступающей молодежи в сфере образования, науки, культуры, искусства и спорта, которая овладевает основами современных знаний и профессий.

Необходимо отметить, что реализация государственной программы и системы мер по реформированию здравоохранения и проведение сильной социальной политики по защите населения имеет важное значение в деле обеспечения интересов человека, являющегося для нас высшей ценностью [Uza.uz 29.08.2010].

В настоящее время мы живём в эре современных технологий. Компьютеры стали незаменимой частью повседневной жизни, при этом создавая новые проблемы связанные с воспитанием здорового ребёнка. С этой точки зрения появилась новая болезнь «компьютерная зависимость» которая не имеет ничего общего с инфекцией, но распространяется по миру со скоростью эпидемии [Прокофьева А.А., 2015]. Термин «компьютерная зависимость» определяет патологическое пристрастие человека к работе или проведению времени за компьютером. Впервые о компьютерной зависимости заговорили в начале 80-х годов американские ученые, среди них был профессор Леонард Кейнрок. В 1984 году Вильям Гибсон опубликовал роман «Neuromancer», в котором впервые ввел



понятие киберпространства. Наиболее глубокие исследования этого вида привыкания провела доктор психологии Питтсбургского университета Кимберли Янг.

День за днём феномен формирования патологической связи между человеком и компьютером становится очевидным [Друзин В.Н.,2011].

Интернет безграничен, его просторы привлекают своей яркостью, обилием и доступностью любой информации, свободой общения с другими людьми. Но именно эти свойства Интернета и таят в себе реальную опасность: игры on-line, чаты, социальные сети, развлекательные порталы затягивают ребенка, воздействуя на его неокрепшую психику и подсознание. Ему становится трудно оторваться от экрана монитора, но легко забыть про уроки, домашние обязанности, друзей и погрузиться в виртуальную реальность на длительное время. Так формируется Интернет-зависимость подростков и с этим появляется феномен компьютерной зависимости.

По выше сказанным данным можно понять, что компьютерная зависимость стал не только социальной, но и медицинской проблемой.

При компьютерной зависимости в результате малоподвижного образа жизни наблюдается изменения метаболических процессов которые непосредственно влияют на параметры физического развития и антропометрические параметры частей человеческого организма. Компьютерно- зависимых подростков из-за длительного перенапряжения

мышц правой кисти наблюдается гипертрофия с отведением мизинца в латеральную сторону . У компьютерно-зависимых подростков отмечаются асимметрия туловища из-за вынужденной позы перед компьютером с последующим переходом к сколиозу.

Симптомы компьютерной зависимости могут быть двух типов: психические и физические. К первым относятся:

- частые головные боли;
- вялость в дневное время;
- снижение зрения; дисплейный синдром
- жалобы на сухость и жжение в глазах;
- болевые ощущения в спине, нарушения осанки;
- искривление позвоночника,
- карпальный синдром
- нарушение питания, хронические запоры, геморрой
- бессонница, изменение режима сна;
- пренебрежение правилами личной гигиены.

Среди основных психологических признаков нарушения:

- возникновение чувства эйфории во время использования компьютера;
- постепенное увеличение количества времени, проводимого за компьютера;
- отказ от выполнения уроков;
- появление сильного беспокойства,
- проявление агрессии, если любимая «игрушка» оказывается под запретом;



- постоянно приходящие уведомления от различных интернет-приложений и игр;
- пренебрежение необходимостью общаться с родными, друзьями;
- ощущение пустоты, когда приходится сталкиваться с реальным миром. [Ковалько В.И., 2007].

Целью исследования: исследовать уровень компьютерной зависимости учеников 6–7 классов. Обработать и проанализировать полученные данные; - предложить мероприятия по профилактике компьютерной зависимости. Для исследования компьютерной зависимости был использован тест К. Янга. [http://doroga-peremen.ru/test/internet_zavisimost/].

Материалы и методы. Исследование проводилось в школе № 2 города Бухары.

Мы диагностировали 69 человека, возраст которых 13–14 лет. Способ предлагает двадцать вопросов, на которые требуется отвечать в соответствии со шкалой. За ответ «нет» — 1 балл, за ответ «да» — 2 балла. Метод выделяет четыре уровня компьютерной зависимости: До 10 баллов — 0 % риска развития компьютерной зависимости; 10–20 балла — стадия увлеченности; 20–30 баллов — риск развития компьютерной зависимости. более 30 баллов — выраженной компьютерной зависимости. После проведения теста — опросника получены следующие результаты.

1. 7 % отсутствие компьютерной зависимости. То есть, подростку не

угрожает «общение» с компьютером, он может ограничивать свое время.

2. 22% на стадии увлеченности. На этом этапе можно пронаблюдать сильную утомляемость подростка, но, тем не менее, уже существует тяга к компьютеру.

3. 37 % с риском развития компьютерной зависимости. На этой стадии необходимо провести профилактические программы.

4. 34% выраженная компьютерная зависимость.

Таким образом стало понятно, что у 37% анкетированных выявляется возможность развития компьютерной зависимости и у 33% опрошенных выявляется выраженная компьютерная зависимость. Существует множество причин и факторов, по которым дети стремятся уйти в виртуальный мир. Этими причинами могут стать постоянные конфликты между родителями, эмоционально-психологическое напряжение в семье, недостаток общения с родителями, сверстниками и одноклассниками. Также причиной может послужить заниженная самооценка подростка. Методы и навыки общения с другими людьми, эмоциональная сфера ребенка развивается прежде всего при общении с родителями и сверстниками, при взаимодействии с непосредственно окружающей средой. Однако виртуальная реальность не дает истинного представления об окружающем и создает представление о реальности виртуального мира и абсолютной ненужности естественного,



повседневного. Говоря о профилактике компьютерной зависимости у подростков, следует обратить внимание на то, его воспитание должно сводиться по большей части к тому, что компьютер — это лишь часть жизни, а не самый главный подарок за хорошее поведение. Единственным на настоящий момент проверенным способом не дать подростку оказаться в зависимости от компьютера — это привлечь его в процессы, не связанные с компьютерной деятельностью, чтобы электронные игры и процессы не стали заменой реальности. Показать растущему человеку, что существует масса интересных развлечений в реальной

жизни, которые не только позволяют пережить острые ощущения, но также тренируют тело и нормализуют психологическое состояние. Человечество погружается в компьютеры и компьютерные сети, с каждым днем все больше и больше людей (особенно детей и подростков) становятся психологически зависимыми от компьютеров. Разные научные дисциплины должны объединиться в исследовании этой области, а психология должна стать во главе работ по исследованию психологических аспектов взаимодействия человека с компьютером.

Литература:

1. Мухидова Гулмира Хасановна. Comparative Characteristics of morphometric parameters of physical development and anthropometry of healthy and computer. Research. Jet Journal of Analysis and Inventions- RJAI, **Volume 2, Issue 9 Sep., 2021 14- 17pg**
2. Мухидова Г.Х. Морфометрические особенности параметров физического развития и антропометрических параметров верхней конечности 13 летних компьютерно-зависимых подростков мальчиков. *Problems of biology and medicine* (89) 2016г. стр.52-56.
3. Мухидова Г.Х. Сравнительная характеристика морфометрических параметров физического развития и антропометрических данных верхних конечностей здоровых и компьютерно-зависимых детей. "Современные направления в науке и технологии" 2016г. стр 408-411.
4. Бабаева Ю. Д., Войскунский А. Е., Смыслова О. В. Интернет: воздействие на личность. Гуманитарные исследования в Интернете // М.: Можайск-Терра, 2000г. стр. 431
5. Балонов И.М. "Компьютер и подросток" М., 2002 г. стр.32-58.
6. Бурлаков И., Номо Gamer. "Психология компьютерных игр".
7. Выгонский С.И. Обратная сторона Интернета. Психология работы с компьютером и сетью. — М.: Феникс, 2010. — 320 с.
8. Днепров А., "Защита детей от компьютерных опасностей."
9. Дрепа М. И. Интернет-зависимость как объект научной рефлексии в современной психологии // Знание. Понимание. Умение. — 2009. — № 2. — Р. 189—193.
10. Зайцев В., Шайдулина А. " Как избавиться от пристрастия к азартным играм."



11. Коптелова Н. И., Попов В. А. Социально-педагогическая профилактика компьютерной зависимости у подростков в общеобразовательных учреждениях // Молодой ученый. — 2015. — №24. — С. 970-973
12. Краснова С.В., Казарян Н.Р., Тундалева В.С.. Как справиться с компьютерной зависимостью. /Издательство: Эксмо 2008 г. 224 стр.
13. Кристин Керделлайн, Габриель Грезийон, "Дети процессора. Как Интернет и видеоигры формируют завтрашних взрослых."
14. Малкова Е.Е., Калин Н.И. Клинико-психологические феномены формирования компьютерной зависимости у современных подростков [Электронный ресурс] // Медицинская психология в России: электронный научный журнал. -2012-№4(15).
15. Марков Дж., Хефнер К. Хакеры// Киев:,Рада,2006г.с. 2. Януш Леон Вишневский., "Одиночество в сет Дуглас Коупленд., " Рабы «Майкрософта»."
16. Нежебицкая, И. А. Влияние виртуальной реальности на подростков / И. А. непосредственный // Молодой ученый. — 2017. — № 51 (185). — С. 259-262. — URL: <https://moluch.ru/archive/185/47493/>
17. Янг, К.С. Диагноз — интернет-зависимость [Электронный ресурс] //
18. Namozov Farrux Jumaevich. Endoscopic interventions and ozone therapy in the complex treatment of patients with mechanical jaundice and cholangitis with choledocholithiasis. ResearchJet Journal of Analysis and Inventions- RJAI, 2021й. 22-27 бет
19. Namozov Farrux Jumaevich. Comparative characteristics of testicular appendages in normal conditions and when exposed to a biostimulator against the background of radiation sickness. International journal for innovative engineering and management research, 2021й. 28-30 бет