

УДК 159.9

Корбак О. – ст. гр. БП-21

Тернопільський національний технічний університет імені Івана Пулюя

КОМП'ЮТЕРНА ЗАЛЕЖНІСТЬ СУЧАСНИХ ПІДЛІТКІВ

Науковий керівник: к.психол.н., доцент Періг І.М.

На жаль, в умовах сучасного життя підлітки потрапляють в пастки різних залежностей. Однією із небезпек є надмірна залежність підлітків від комп'ютера – Інтернету, ігор, соціальних мереж.

Термін «комп'ютерна залежність» 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.

Миттєва передача даних і пошук потрібної інформації, підтримка зв'язку з друзями, покупки, онлайн ігри, кіно і багато-багато іншого – все це досягнення сучасних технологій, якими із задоволенням користується людство. Однак ця ситуація має й зворотний бік – надмірне захоплення комп'ютером поступово підриває фізичне та інтелектуальне здоров'я, руйнує нервову систему і в результаті робить залежну від комп'ютера людину не лише хворою, але і самотньою.

Сучасні соціальні мережі, комп'ютерні ігри онлайн, можливість долучитися до будь-якої, навіть самої забороненої в суспільстві інформації за допомогою інтернету, немов спеціально створені для підлітків, нервова система яких ще не зміцніла остаточно, адже дітям цього віку (12-16 років) спочатку притаманні прагнення до ескапізму (деякому відстороненню від реальності), фантазування, схильності видавати бажане за дійсне і т.д. Комп'ютер і Інтернет повністю задовольняють ці потреби молодшої людини, яка за їх допомогою може стати ким завгодно у своєму віртуальному просторі.

Крім того, в підлітковому віці складаються уявлення про моральність, добро і зло, які під впливом інформаційного потоку з комп'ютера і телевізора можуть значно спотворитися.

Отже, ми не будемо детально перераховувати всі шкідливі аспекти комп'ютерної залежності (це не тільки порушення зору та постави, роботи внутрішніх органів, тахікардія, порушення тиску, а й соціальна ізоляція, а в крайніх випадках – психічні порушення), а перейдемо до видимими ознаками цієї недуги і методам позбавлення від нього.

Ознаки комп'ютерної залежності у підлітків такі:

- ✓ підліток проводить значну частину часу за комп'ютером, забуваючи про їжу та сон;
- ✓ через захоплення віртуальною реальністю знижується його успішність у школі;
- ✓ підліток надає перевагу віртуальному спілкуванню, мало виходить з дому, у нього майже або зовсім немає друзів;
- ✓ інтереси підлітка обмежуються тільки захопленням комп'ютером;
- ✓ підліток став більш дратівливим, або навпаки, виявляє байдужість до оточуючих.

Більшою мірою залежними від комп'ютера стають діти й підлітки, що мають нестабільні й конфліктні сімейні або шкільні відносини, які не мають серйозних захоплень. Саме вони знаходять у віртуальному світі розраду й вважають своє перебування в мережі або успіхи в комп'ютерній грі достатніми для самоствердження й для поліпшення свого стану.