

УДК 613-956. 613-37.06

ОСОБЕННОСТИ КОМПЬЮТЕРНОЙ ЗАВИСИМОСТИ У ПОДРОСТКОВ

Мухидова Гульмира Хасановна

Бухарский государственный медицинский институт имени Абу Али ибн Сино, Бухара, Узбекистан.

Муаззамов Бобир Баходирович

Заведующий кафедрой доклинических дисциплин университета Zarmed г.Бухары, кандидат медицинских наук, доцент

Резюме: Термин «компьютерная зависимость» определяет патологическое пристрастие человека к работе или проведению времени за компьютером. Эта новая болезнь поражает молодую часть населения, преимущественно подросткового возраста. Хотя это заболевание не имеет ничего общего с инфекцией, но распространяется по миру со скоростью эпидемии.

Ключевые слова: компьютерная зависимость, подросток, патофизиологические и психологические особенности.

Features of computer addiction in adolescents

Mukhidova Gulmira Khasanovna

Bukhara State Medical Institute named after Abu Ali ibn Sino, Bukhara, Uzbekistan.

Muazzamov Bobir Bakhodirovich

Head of the department of pre-clinical sciences of Zarmed University, candidate of medical sciences, associate professor

Resume: The term "computer dependence" defines the pathological addiction of a person to work or conducting time at a computer. This new disease is striking the young part of the population, mainly adolescence. Although this disease has nothing to do with infection, but spreads the world at the speed of the epidemic.

Keywords: computer addiction, teenager, pathophysiological and psychological features.

Актуальность. В настоящее время мы живём в эре современных технологий. 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 [1,4].

Человек сейчас не просто физическое тело со своими собственными представлениями, чувствами, желаниями и страстями, он самый настоящий участник интенсивного коммуникационного процесса [5,7].

Последние два десятилетия все более возрастает значимость Интернета как информационного, смыслового и игрового пространства, что приводит к широкому внедрению интернет-ресурсов практически во все сферы человеческой деятельности. Вместе с тем, наряду с позитивным влиянием, обусловленным удобством использования ресурсов Интернета, становится всё более оформленной проблема интернет-зависимого поведения [3].

Компьютеры стали незаменимой частью повседневной жизни, при этом создавая новые проблемы связанные с воспитанием здорового ребёнка.

Интернет стал мощным средовым фактором, под влиянием которого происходит формирование личности современных детей и подростков. Согласно данным социологических опросов, проводимых фондом общественного мнения, именно лица подросткового и юношеского возраста являются наиболее активными интернет-пользователями [2,5].

С этой точки зрения появилась новая болезнь «компьютерная зависимость» которая не имеет ничего общего с инфекцией, но распространяется по миру со скоростью эпидемии. 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. День за днём феномен формирования патологической связи между человеком и компьютером становится очевидным [5,7].

Врачи классифицируют доминирующие симптомы компьютерной зависимости на психологические и физические [6,9].

Психические признаки компьютерной зависимости, в общем, схожи с психическими признаками зависимостей другого типа.

Среди основных психологических признаков нарушения:

- возникновение чувства эйфории во время использования компьютера;
- постепенное увеличение количества времени, проводимого за смартфоном;
- проявление агрессии, если любимая «игрушка» оказывается под запретом;
- постоянно приходящие уведомления от различных интернет-приложений и игр;
- отказ от выполнения уроков;
- пренебрежение необходимостью общаться с родными, друзьями;
- ощущение пустоты, когда приходится сталкиваться с реальным миром.

Подростки в силу возрастной незрелости личности и неустойчивости её структуры наиболее уязвимы для разного рода негативных воздействий [1,6]. Негативные последствия чрезмерной увлеченности подростков Интернетом, охватывают все сферы его жизни. Возникают трудности в учебной деятельности, проблемы общения со сверстниками, возрастает конфликтность в семье, отмечается общая инфантилизация личности [8,9].

Описываемое состояние возникает из-за дефицита общения со значимыми взрослыми и сверстниками. Имеются в виду:

- Неудовлетворительные отношения с родителями. Если подросток чувствует, что он никому не нужен, то пытается погрузиться в виртуальный мир. Здесь на помощь приходит смартфон либо компьютер. Но ясно, что первый проще везде носить с собой.
- Недобросовестное отношение взрослых к своим родительским обязанностям. Многие мамы и папы дают своим детям ноутбуки чуть ли не с первого года жизни. Так им проще отвлечь малыша, когда он капризничает. При этом никто не задумывается, чем чреваты такие действия. А оборачиваются они всегда компьютерной зависимостью, бороться с которой очень непросто.
- Неумение выстраивать здоровые отношения с ровесниками. Очень часто дети хотят занять позицию лидера, но сложившаяся ситуация или определенные природные качества не позволяют им этого сделать. Тогда они начинают постоянно «сидеть» на компьютере. Так ребенок переключает внимание, забывает о своих проигрышах. Более того, в мире интернета он может стать лидером за считанные минуты — игровые персонажи никогда не будут против этого.
- Стремление стать более популярным в кругах сверстников. Чтобы расширить круг друзей, подросток регистрируется в различных социальных сетях, постоянно переписывается с новыми виртуальными знакомыми. Отсюда тоже возникает привычка все время проводить с компьютером.

Стадии и последствия зависимости. Возникновение и развитие компьютерной зависимости у подростков можно разделить на три этапа:

Стадия лёгкой увлеченности

Это начальная стадия, когда у подростка присутствует легкий интерес к играм и интернету. В основном она начинается после того, как ребёнок в первый раз пробует поиграть в компьютерную игру. Ему начинают нравиться компьютерная графика, яркие цвета, сопровождающие звуки, которые имитируют реальную жизнь или популярные фантастические сюжеты. При отсутствии доступа к компьютеру у ребёнка не возникает выраженных негативных эмоций.

Стадия увлеченности

Подросток переходит в эту стадию, когда его увлеченность компьютером постепенно нарастает, и он хочет проводить больше времени в интернете. Можно заметить значительное увеличение времяпровождения в сети (более 3 часов в день).

У подростка снижается уровень мотивации к учёбе, падает успеваемость и повышается эмоциональный тонус во время игры. При отсутствии постоянного доступа к компьютеру, у ребёнка возникают выраженные негативные эмоциональные реакции, которые обычно длятся недолго. В этой стадии ему можно помочь самостоятельно, без помощи психологов или психотерапевтов.

Стадия зависимости

В этой стадии подросток полностью привязан к компьютеру и не контролирует время, проведённое за ним. Желание использовать компьютер становится настолько сильным, что ребёнок перестаёт замечать окружающих людей, включая членов семьи. Появляются более заметные проблемы с учёбой, нерегулярным питанием, пренебрежением личной гигиены и бессонницей. При отсутствии постоянного доступа к компьютеру, ребёнок начинает сильно нервничать, проявляется агрессия, тревога и депрессия.

Если вовремя не заметить изменения в поведении вашего ребёнка, то длительное времяпровождение перед компьютером может привести его к компьютерной зависимости. Физические признаки компьютерной зависимости представлены нарушениями со стороны глаз (ухудшение зрения, дисплейный синдром, синдром «сухого глаза»), опорно-двигательного аппарата (искривление позвоночника, нарушения осанки, болевые ощущения в спине; карпальный синдром, частые головные боли, бессонница, изменение режима сна, вялость в дневное время, пренебрежение правилами личной гигиены), пищеварительной системы (нарушение питания, хронические запоры, геморрой) движениями, такими как чрезмерное использование клавиатуры [5,8]. Компьютерная зависимость не только поражает функциональные системы человека, но и приводит к отставанию в физическом развитии молодого организма. Из-за нерегулярного питания, пропуска приемов пищи у них появляются признаки отставания в физическом развитии.

У компьютерно-зависимых подростков отмечаются асимметрия туловища из-за вынужденной позы перед компьютером с последующим переходом к сколиозу.

У компьютерно-зависимых подростков наблюдаются морфометрические изменения верхней конечности, особенно правой кисти из-за управления компьютерной мышкой (вследствие длительного перенапряжения мышцы кисти приобретают вынужденную форму) и с правой стороны отмечается «куполообразная» кисть с отведением мизинца в сторону.

Таким образом стало понятно, что при компьютерной зависимости бывает не только психологические нарушения или формирование аддиктивного поведения но и патофизиологические процессы которые приводят к патологии.

Литература:

1. Балонов И.М. Компьютер и подросток. М., 2002: 32-58.
2. Мухидова, Г. Х., & Тешаев, Ш. Ж. (2016). 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. (2021). Сравнительная характеристика компьютерно-зависимых компьютерно-независимых подростков по антропометрическим показателям. *Тиббиётда янги кун*, 5, 37.
4. Khasanovna, M. G. (2021). Features of Computer Dependence Comparative Characteristics of Computer-Dependent and Computer-Independent Adolescents by Anthropometric Indicators. *International Journal of Innovative Analyses and Emerging Technology*, 1(6), 213-217.
5. Мухидова, Г. Х. (2021). Comparative Characteristics of morphometric parameters of physical development and anthropo extremities of healthy and computer. *Research. Jet Journal of Analysis and Inventions-RJAI*, 2(9), 14-17.

6. Khasanovna, M. G. (2021). Comparative characteristics of morphometric parameters of physical development and anthropometric data of the upper extremities of healthy and computer-dependent children. *Research Jet Journal of Analysis and Inventions*, 2(09), 14-17.
7. Мухидова, Г. Х. (2021). Феномен «компьютерной зависимости: особенности интернет зависимости у подростков». *Eurasian journal of medical and natural sciences*, 22-26.
8. Мухидова Г.Х. “Zamonaviy ta’lim: muammo va yechimlari”. Особенности антропометрических параметров компьютерно-зависимых подростков мальчиков. 2021г стр 49-50.

