

Зависност на децата од Интернет

**Наташа Стојковиќ, Александра Стојанова, Душан Биков
и Габриела Шутева¹**

Апстракт

Со се побрзиот развој на технологијата сè повеќе се наметнува потребата од користење на компјутерите. Овој процес на користење на компјутерите ги вклучува и најмладите, како учениците во основното образование така и учениците во средното образование. Меѓутоа, иако за децата користењето на компјутер е образование и забава, тоа често може да премине во зависност. Поради оваа причина и кај родителите често се јавува дилемата дали и од која возраст да им дозволат на своите деца користење на компјутери. Психолозите во своите истражувања дошле до заклучок дека доколку детето поминува редовно повеќе од четири часа дневно на компјутер во тој случај станува збор за зависност. За среќа таквата зависност опфаќа не повеќе од три проценти од корисниците. Најчесто склони на ваква зависност се затворените и некомуникативни деца. Тие се доста несигурни, лесно се вознемируваат и очајуваат поради најмалиот неуспех. Се поставува прашање кои се причини поради кои се станува зависник од Интернет. Како главна причина се претпоставува дека е прифаќањето на Интернетот како

¹ М-р Наташа Стојковиќ (natasa.maksimova@ugd.edu.mk), Александра Стојанова (aleksandra.stojanova@ugd.edu.mk), М-р Душан Биков (dusan.bikov@ugd.edu.mk), Габриела Шутева (gabriela.suteva@ugd.edu.mk)-Универзитет „Гоце Делчев“, Факултет за информатика- Ул.Крсте Мисирков бб.200 Штип

средина која може да пружи емоционална поддршка. Тоа најчесто се случува поради тоа што децата не можат да воспостават комуникација со своите врстници. Децата во адолесценција најчесто не умеат да зборуваат за своите чувства, како и да најдат соодветен начин да ги искажат чувствата.

Клучни зборови: Интернет, зависност, компјутери.

Вовед

При појавувањето на првите компјутери, луѓето не ни можеле да претпостават дека таа машина ќе стане главно средство кое ќе помага во работата. Првите компјутери биле уреди со огромни димензии и мал број на функции, но со тек на време ќе еволуира во машина со многу мали димензии и неверојатно голем број на функции. Со појавата на Интернетот доаѓа до пресврт на компјутерската историја. Иако најпрво измислен за комуникација меѓу американската војска, денес Интернетот преставува најкористеното средство за информирање и комуницирање. Со се побрзиот развој на технологијата сè повеќе се наметнува потребата од користење на компјутерите. Овој процес на користење на компјутерите ги вклучува и најмадите, како учениците во основното образование така и учениците во средното образование. И покрај тоа што како што кажавме дека на компјутерот му припаѓа значајно место во развојот на човештвото, сепак компјутерот може да предизвика низа непријатности. Светските психијатри сериозно ја разгледуваат можноста зависноста од Интернет да се најде на меѓународанта листа на болести, бидејќи бројот на лицата зависни од компјутерите се зголемува од ден на ден. За оваа зависност говори и фактот дека постепено низ светот се отвараат центри за зависници од Интернет и компјутерски игри. А,

најчести пациенти се токму децата и тинејџерите. Поради оваа причина и кај родителите често се јавува дилемата дали и од која возраст да им дозволат на своите деца користење на компјутери. Психолозите во своите истражувања дошле до заклучок дека доколку детето поминува редовно повеќе од четири часа дневно на компјутер во тој случај станува збор за зависност. За среќа таквата зависност опфаќа не повеќе од три проценти од корисниците. Во суштина, секој што има пристап до Интернет може да стане зависен од него, без разлика на полот и годините. Интернетот е достапен 24 часа секој ден, и нуди разни можности за постојана забава. Исто така нуди и можност за анонимност, и може да понуди бегство од вистинскиот живот.

Симптоми на Интернет зависност кај децата

Научниците од Тајван, тврдат дека повеќе од 20 часа поминати на Интернет неделно, предизвикуваат зависност. До слични резултати дошле и истражувачите од Европа и САД. Меѓутоа времето поминато на Интернет не е единствен индикатор за зависност од Интернет. Личноста на ваквите зависници има некои специфични карактеристики. Постојат повеќе знаци според кои може да се утврди виртуелната зависност кај детето. Ке најбоиме некои од нив:

- Детето избегнува на секој можен начин да ја извршува домашната работа и слободното време го поминува со компјутерот.
- Забраната за играње игри на компјутер предизвикува протест, плачење, врискање, дури и агресија.
- Времето кое го поминува на компјутер го надминува времето кое детето го троши на другите активности (учење, шетање, дружење).

- Компјутерот му е поважен од дружењето со врсниците, а и со родителите.
- Нема омилени книги, нема друг вид на забава освен компјутерот.
- Вознемиреноста, паничните напади, проблеми со спиењето, сонување на игрите.

Најчесто склони на ваква зависност се затворените и некомуникативни деца. Тие се доста несигурни, лесно се вознемируваат и очајуваат поради најмалиот неуспех. Исто така тие се доста променливо расположение, покажуваат скриена или нескриена нетрпеливост кон околината и од неа се често незадоволни. На адолесцентите кои се зависници од Интернет повеќе им е потребна емоционална поддршка одошто на оние кои не се во оваа т.н. ризична група. Всушност, тие во реалниот живот не ни наоѓаат пријател или другар кој ќе може да ги ислуша или едноставно само да помине време со нив, а на Интернет е многу полесно да се добие поддршката и да се сподели со некој непознат сè она што ги измачува.

Причини за станување на Интернет зависник

Се поставува прашање кои се причини поради кои се станува зависник од Интернет. Како главна причина се претпоставува дека е прифаќањето на интернетот како средина која може да пружи емоционална поддршка. Тоа најчесто се случува поради тоа што децата не можат да воспостават комуникација со своите врсници. Децата во адолесценција најчесто не умеат да зборуваат за своите чувства, како и да најдат соодветен начин да ги искажат чувствата. Главна причина за ова се смета дека е семејството. Во овие семејства родителите најчесто се

презафатени со работа, ретко се дома и уште поретко имаат време да создадат искрен однос со своите деца. Овие родители немаат времетрае ниту да го ислужаат детето ниту да му дадат совет доколку имаат потреба од него. Тоа се причините поради кои детето се чувствува осамено и занемарено, па и во подоцните години овие деца тешко остваруваат контакти со своите врсници. За него Интернетот претставува единствен начин да воспостави поблиски контакти, да зборува за своите чувства и да биде сфатен од некого. Друга причина е што во Интернетот гледа начин како да побегне од околината, училиштето, семејството итн. Најчесто овие деца доживуваат стрес кога треба да се придржуваат кон одредени правила. Тие се често без било каква цел во животот и не знаат што сакаат. Тие во Интернетот гледаат спас од секојдневната монотонија, и од него очекуваат дека ќе најдат на нешто за што мечтаеле целиот свој живот. Исто така на Интернет е лесно да се најде друга личност која исто така е срамежлива и повлечена, па и многу е полесно да се стекнат виртуелни пријатели.

Последици

Прекумереното користење на Интернет и играње на компјутерски игри се одразува на психолошкиот живот на младиот човек. Она што им е заедничко на сите зависници е фактот дека преку овие игри или Интернет тие бегаат од реалниот живот и животните проблеми. Последиците кај децата се отуѓеност, свртување кон себе, проблеми во комуникацијата со околината и своите врсници, губење на креативноста (зашто во играта веќе има одредена приказна, а детето е само пасивен набљудувач). Често имаме случаи на хиперактивни деца што не можат да се сконцентрираат при извршување на школските активности. Тие се смирени само кога играат на компјутер. Детето

станува антисоцијално и се изолира од врсниците. Тоа има впечаток дека добива моќ за да ја контролира реалноста. Семејството денес е во голема криза. Родителите речиси воопшто не комуницираат со своите деца. Тоа е она што ним најмногу им недостига. Според досегашните истражувања, 60% од децата што играат компјутерски игри стануваат зависни од нив.

Слични се и симптомите кај возрасните, каде се забележува поголема зависност од Интернет отколку од компјутерски игри. И кај нив како последици се јавуваат отежнатата комуникација, затвореноста, губење контакт со околината. Освен на психолошкиот живот, долготрајното седење пред компјутерот делува и на човечкиот организам. На прво место загрозен е рбетот и мускулите. Не се поштедени ниту очите, поради постојаното трепкање на екранот и зрачењето. Ова може да предизвика силни и непријатни главоболки. Поради постојаното напрегање на очните мускули, може да дојде до оштета на видот. Често се случува децата што подолго време играат да имаат зголемен крвен притисок, забрзано чукање на срцето, болки во грбот и намален вид. Оние деца што имаат нестабилна мозочна активност можат да добијат вистински епилептични напади или да се провоцира мигренозна главоболка. Негативен ефект е и зголемувањето на телесната тежина, бидејќи тие деца не се активни. Сепак игрите имаат и позитивни ефекти. За илустрација, игрите ја зголемуваат координацијата око-рака, ги зголемуваат рефлексите и просторната ориентација, му нудат на детето нови информации и знаења. Затоа некои од нив се користат и во едукативниот процес. Видеоигрите се прифатени и популарни. Но претераното играње поттикнува многу негативни ефекти.

Типови на Интернет зависности

Според некои истражувања се смета дека постојат пет типови на Интернет зависности. Во зависност од тоа што преферираат и кои интернет-страници најчесто ги посетуваат, направена е поделба во однос на типологијата на зависност:

1. Компулсивни истражувачи на информации (Information overload).
2. Патолошки корисници на електронска пошта (Mailholism).
3. Опсесивни играчи на мрежа: коцкање, интерактивно играње (Net gaming).
4. Опседнати со сајбер – секс (Cybersexual addiction).
5. Зависници од виртуелни врски и пријателства (Cyber-relation addiction).

Мерки за спречување на зависност од Интернет

Постојат одредени мерки со помош на кои може да се спречи интернет зависноста.

- Договорете се со детето колку време смее да поминува пред компјутер.
- Наместо пред компјутер одведете го во кино, во парк, на ролање, лизгање или едноставно само на прошетка.
- Воведете правило дека за викенд нема седење пред компјутер.
- Исто така воведете и казни за непослушност и непочитување на она за што сте се договориле.

За жал, ваквите мерки не им помагаат на адолесцентите кои патат од поодмината психолошка зависност од компјутерот, бидејќи се

желни за самоконтрола која кај нив е слабо развиена. Многу поефикасен е покомплексниот пристап, што подразбира стручна помош од психолог и секако срдечна поддршка и соработка од семејството.

Заклучок

Можеме да заклучиме дека Интернет зависноста е болест на модерности време. Ако се земе фактот дека минатата година во Ј. Кореа дојде до дури 4 смртни случаи поради маратонските партии на он-лајн игрите, а едно бебе се задушило додека неговите родители биле зафатени со играње, ги натера пекиншките власти да отворат клиника за веб зависници . Таму, на пациентите им се помага со физиотерапија, забавни активности, психотерапија. Покрај тоа секој пациент секој ден добива по 15 минутна акупунктура. Оваа клиника има капацитет од 10 пациенти, а на листата на чекање има дури пестотини. Оваа клиника има излечено стотици зависници од компјутери, чиј напредок го следат по завршување на третманот. Секако најбитен фактор во превенцијата и одвикнувањето на детето од Интернет зависност е околината и пред се семејството.

Литература

1. Deutsche Welle, 'When the Internet Gives you a High',
2. Lin, S. and Tsai, C-C. (2002) Sensation seeking and Internet dependence of Taiwanese high school adolescents. *Computers in Human, Behavior*, 18, 411-426.
3. Linda A. Jackson, Alexander von Eye and Frank Biocca, *Children and Internet Use: Social, Psychological and Academic Consequences for Low-income Children*