

DEPENDENȚA DE INTERNET A ELEVILOR

PROF. RĂDOI IULIANA
LICEUL TEORETIC „IULIA ZAMFIRESCU”- MIOVENI

Internetul a devenit una dintre cele mai importante resurse de informații pentru adolescenți, iar utilizarea necontrolată - adică, dependența de Internet - poate avea un impact negativ asupra performanțelor școlare, a relațiilor de familie și asupra stării emoționale ale elevilor.

Dependența de Internet este definită ca o pierdere compulsivă a controlului impulsurilor legate de utilizarea Internetului (jocuri online, rețele sociale, sesiuni-maraton de navigare pe Internet) care implică în principal dependența psihologică de Internet iar simptomele sunt comparabile cu cele ale altor dependențe.

Aproape fiecare studiu efectuat pe aceasta temă a identificat nu numai o corelație directă între vârsta și dependența de Internet, ci și, de asemenea, o corelație între vârsta și neglijarea responsabilităților legate de școală. Prin urmare, elevii sunt mai susceptibili de a fi dependenți de Internet decât orice altă grupă de vârstă, și în rândul tuturor persoanelor care suferă de această dependență, elevii sunt mai susceptibili de a-și neglija îndatoririle atât față de familie cât și de școală decât adulții, cu același tip de comportament dependent.

De ce adolescenții sunt cei mai vulnerabili?

Neurologii folosesc termenul „neuroplasticitate” pentru a exprima capacitatea creierului de a se modifica și de a dezvolta modele noi de transmitere a informațiilor. Neuroplasticitatea este implicată în procesul de învățare, precum și în controlul emoțional.

Această caracteristică a creierului de a se schimba este extrem de crescută la vârsta adolescenței, când comportamentele și abilitățile sunt extrem de maleabile, fapt ce creează atât oportunități cât și numeroase vulnerabilități. Datorită acestui fapt, creierul caută modalități diverse de lucru pentru a funcționa eficient iar atunci când unele activități ajung să facă parte din rutina unui elev, conexiunile utilizate pentru realizarea acestora sunt întărite.

La aproximativ 11 sau 12 ani, căile mai puțin utilizate ajung să intre în declin și în cele din urmă dispar. Dacă un adolescent este pasionat de muzică, sport sau lectură, celulele și conexiunile care contribuie la însușirea acestor abilități vor fi cele mai dezvoltate. Dacă interesele sale sunt pentru jocuri video, vor supraviețui celulele și conexiunile activate în timpul acestora. Conexiunile ineficiente sau slabe sunt „tăiate” în același mod în care un grădinar ar tunde un copac oferindu-i forma dorită.

Pierderea acestor conexiuni interneuronale neutilizate în copilărie este un proces de reorganizare a unor procese importante, cum ar fi, inhibiția răspunsurilor, memoria de lucru, abilitatea de a opera cu mai multe concepte în același timp, de a acumula noi informații, ignorând cu mai multa ușurință informația irelevantă, de a intelege logica argumentelor celorlalti.

Care sunt semnele dependenței de Internet?

Atunci când te simți mai confortabil cu prietenii de pe Facebook decât cu cei reali sau nu te poți opri din jocuri video sau pur și simplu, surfing, chiar și atunci când acestea au consecințe negative asupra vieții tale, ai toate șansele sa te afli în pragul unei dependențe.

Iată câteva semne care pot arăta dependența de calculator:

1. Au o dorință puternică de a folosi Internetul și un sentiment de euforie atunci când se află on-line.
2. Reducerea timpului pe care îl petreci pe Internet sau oprirea Internetului duce la stare generală proastă, neliniște, lipsa de concentrare, tulburari de somn;
3. Au nevoie să prelungească continuu timpul de utilizare a Internetului, precum și implicarea în activitățile pe Internet pentru a atinge un sentiment de satisfacție.
4. Ești continuu preocupat de activitățile pe calculator atunci când nu te afli în fața acestuia, petreci pe Internet mai mult timp decât intenționezi.
5. Interesele elevului pentru activități școlare, sociale și recreative sunt reduse sau absente, își neglijezi prietenii și familia. Simt ca viața "virtuală" este mai interesantă decât cea reală.
6. Simt că Internetului este o modalitate de a scăpa de probleme sau de a ascunde sentimentele negative.
7. În fața profesorilor, a colegilor de școală, prietenilor au tendința de a nega această importanță pe care ei o acordă Internetului și se simt vinovați. Au o stare de anxietate sau depresie atunci când ceva sau cineva scurtează timpul sau întrerupe planurile tale de a utiliza computerul.
8. De multe ori sar peste orele de somn pentru a petrece timp la calculator.

Bibliografie:

Site-uri de specialitate: sigur.info

Sesiunea de Comunicări Științifice – Clubul Copiilor Petroșani