

“Психологічні аспекти з профілактики комп'ютерної залежності”

Автор практичний психолог
ПОПФАЛУШІ О.А.



Комп'ютерна залежність

Поняття комп'ютерна залежність з'явилася в 1990 р. Фахівці відносять подібний вид залежності до специфічної емоційної «наркоманії» викликаної технічними засобами.

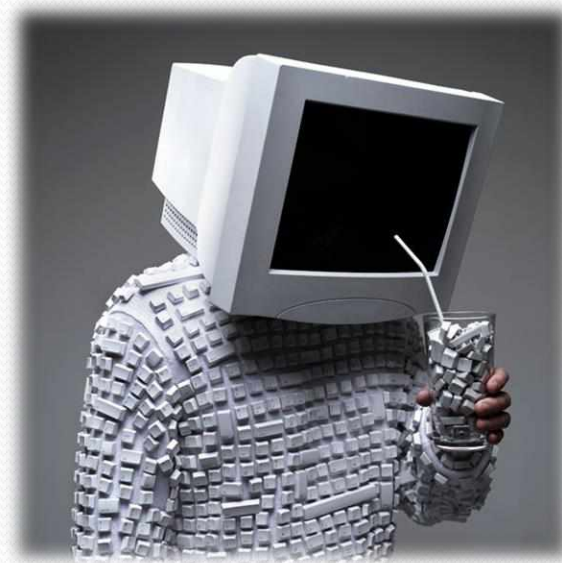


Можливості комп'ютера, які найбільш привертають увагу дітей шкільного віку

- реалістичність подій і забуття незатишного навколишнього світу;
- наявність власного світу, недоступного іншим;
- можливість самостійно приймати (в межах гри)будь-які рішення незалежно від того до чого вони можуть привести;
- відсутність відповідальності за здійснені вчинки.

Ігрова комп'ютерна залежність

Під ігровою комп'ютерною залежністю розуміють хворобливе захоплення рольовими комп'ютерними іграми, у яких гравець приміряє на себе роль віртуального персонажа і живе його життям, почувавшись комфортно



Віртуальний світ.

ПРИЧИНИ ЧЕРЕЗ ЯКІ ДИТИНА ЗАНУРЮЮТЬСЯ У ВІРТУАЛЬНИЙ СВІТ

- бажання пригод, які дитина може отримати в різних комп'ютерних іграх;
- бездоглядність дітей;
- фізичне, емоційно-психологічне насилля з боку однолітків;
- низька або зависока самооцінка дитини;
- відсутність спілкування з батьками, однолітками, друзями;
- незайнятість дитини.

Стадії формування комп'ютерної залежності

- -легке захоплення
- -захопленість
- -залежність
- -уподобання



Ознаки комп'ютерної залежності

- -небажання дитини відриватися від комп'ютера;
- -невміння дитини запланувати час, коли вона закінчить гру на комп'ютері;
- -дитина витрачає надто багато грошей, щоб оновляти програми і купляти нові ігри;
- -порушується графік сну, харчування дитини;
- -дитина забуває про домашні справи, обов'язки;
- -приймання їжі відбувається за комп'ютером;
- -спілкується із знайомими лише на різні комп'ютерні теми;
- -дитина перебуває в стані ейфорії, коли знаходиться за комп'ютером.



Азартні ігри

Головним видом ігрової залежності є азартні ігри.

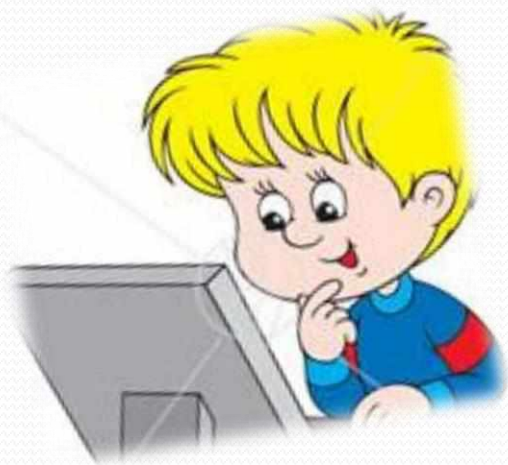
Головне відчуття будь-якої ігрової залежності є азарт.

Вплив комп'ютерної залежності на формування психічних процесів школярів

1. Після участі в комп'ютерних іграх у підлітків знижується рівень пам'яті, необхідної для відбирання потрібної чи зайвої інформації
2. Зменшуються показники оперативної пам'яті, спостерігається нездатність формування свідомого та несвідомого матеріалу, який потрібно запам'ятати
3. Знижуються показники інтелектуальної лабільності-здатності перемикати увагу, переходити від розв'язання одних задач до виконання інших.

Хвороби, які можуть виникнути на тлі надмірного використання комп'ютера

- Синдром фонтанного дзвінка;
- Номофобія;
- фейсбук-депресія;
- Інтернет-залежність;
- Кіберхондрія;
- Ефектгугл



Негативні аспекти використання інтернету

- Абстрагування від психологічних проблем реального світу;
- залучення до спілкування маргінальних груп, здатних нав'язати людині негативні соціальні установки;
- Опосередковане спілкування людей;
- Формування уявлення про вседозволеність і безкарність;
- Відторгнення від реальності.



Позитивні аспекти використання комп'ютера

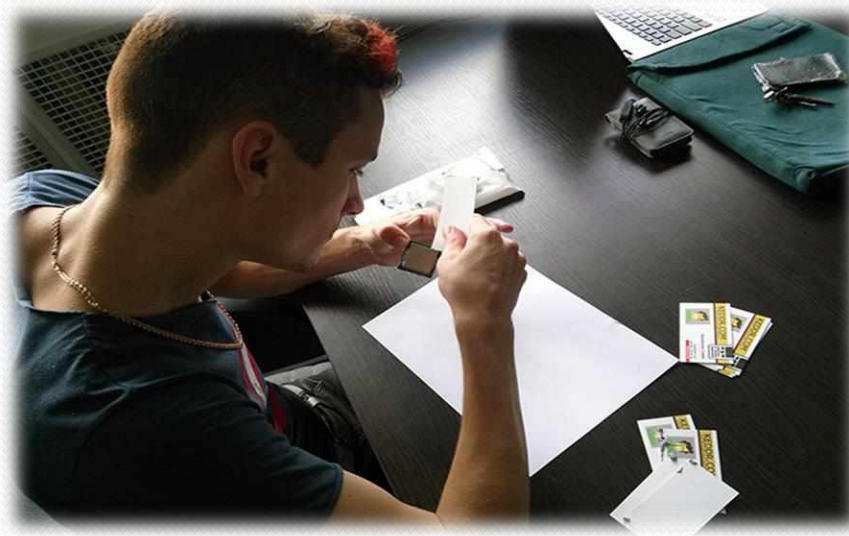
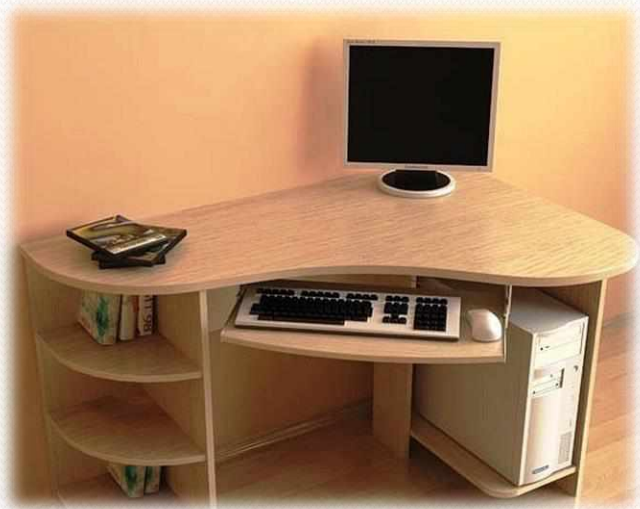
- Формування навичок навчальної діяльності (лічба, малювання);
- Розвиток пізнавальної сфери дитини;
- Пошук ефективних шляхів розв'язання поставлених задач;
- Соціалізація шляхом спілкування в соціальних мережах;
- Засвоєння новітніх цифрових технологій;
- Можливість вільно орієнтуватися в інформаційному просторі

Сьогодні нам важко уявити своє життя без комп'ютера. Людина злилася з ним в одне ціле. Комп'ютер став доступний не тільки дорослим, а й дітям, навіть зовсім маленьким. Скільки радості, захоплення світиться в очах дитини, коли перед її очима миготять то мультики, то картинки, то казочки.



Слід пам'ятати, що

- Для людини зростом 90-100 см висота поверхні стола має бути 42 см, висота поверхні стільця – 24 см. При зрості 101-115 см ці показники мають бути відповідно 46 см і 26 см. Якщо зріст дитини від 116 до 130 см, оптимальна висота поверхні стола – 52 см, стільця – 30 см.



- Відстань від очей до екрана монітора має становити приблизно 60 см
- Під час тривалої роботи за комп'ютером необхідно протягом години робити перерви на 10-15 хвилин



Висновок

Безперечно, комп'ютер – велике досягнення науки і техніки, за ним грандіозне майбутнє. Однак, кожен з нас повинен добре пам'ятати, що робота за комп'ютером дає не тільки позитивні результати, а може мати й негативні наслідки.

Щодня тисячі людей проводять за комп'ютером 8-12 годин. Чи не шкодить це їхньому здоров'ю? Мабуть, на це мало хто звертає увагу, бо відразу нічого не помічає. Однак із зростанням популярності Інтернету стали проявлятися і негативні сторони його застосування. Тому все ширшого вжитку набуває чинне поняття «Інтернет - залежність». Таку залежність порівнюють із тютюнопалінням чи наркоманією.

Після довгої роботи можна почути від користувачів про втоми, в'ялість, заціпеніння в спині, мерехтіння в очах. Це є першими ознаками неправильного поводження з комп'ютером.

Треба добре пам'ятати, що при роботі за ПК сильно страждає зір. Якщо очі працюють з великими перенавантаженнями, то швидко настає загальна перевтома, рівносильна стресу. Для того, щоб очі не втомлювалися і зір не погіршувався, необхідно час від часу кліпати очима, дивитися не тільки постійно на екран, а й на оточуючі предмети і рухомі об'єкти, робити короткі перерви через кожні 20 хв. роботи.

Робота для людини повинна приносити радість, насолоду, задоволення, тоді й життя буде змістовним, багатим, повноцінним, а все це можливе при тому, коли праця буде безпечною, коли людина дбатиме про своє здоров'я, дотримуючись елементарних правил безпечної роботи за комп'ютером.

Я звертаюсь до всіх своїх ровесників. Працюйте з комп'ютером, поповнюйте свої знання, розширюйте свій кругозір, черпайте якомога більше інформації і водночас не забувайте про безпеку праці.

Бережіть здоров'я, бо його не купиш ні за які гроші, бо без нього життя нічого не варте.



Дякуємо за увагу !