

Calculatorul : prieten sau inamic?

Silvia Briceag,

dr. în psihologie, conf. univ.

Vasile Garbuz, lector univ.

Universitatea de Stat „A. Russo”, Bălți

Laboratorul Stres-control

Abstract: The article is devoted to unfavorable effects of computers on physical state, psychogenetic development, social and interactional development and reality perception.

Termeni cheie: calculator, stare fizică, dezvoltare psiho-cognitivă, aptitudini sociale.

Datorită dezvoltării rapide a tehnologiei informației calculatorul a devenit un instrument indispensabil oricărei persoane, instrument prin intermediul căruia putem avea acces la impresionante surse de informare datorită numărului mare de site-uri web existente, biblioteci virtuale sau muzee on-line, un instrument cu ajutorul căruia orice persoană poate păstra legătura cu familia sau cu prietenii și cu ajutorul căreia se pot obține informații într-un timp redus și cu costuri minime.

Cu toate acestea trebuie avut în vedere și faptul că și excesul de tehnologie poate fi un pericol serios la adresa sănătății și a dezvoltării armonioase a copiilor.

Care este efectul utilizării calculatorului asupra minții copiilor? Este calculatorul bun sau rău pentru copii?

Aceste întrebări sunt în atenția părinților și educatorilor raportându-ne la prezența tot mai frecventă a calculatorului la serviciu, în școli și acasă. Cercetările au identificat că utilizarea patologică a calculatorului afectează funcționarea *societății, psihologică și ocupatională*. Deci, bazându-ne pe datele găsite în literatura de specialitate, acest articol examinează impactul utilizării calculatorului la copii și adolescenți.

Ca orice lucru, folosirea calculatorului are atât avantaje, cât și dezavantaje. Dacă noi, adulții, avem capacitatea de a discerne și de a lua doar ce este bun, nu același lucru se poate spune și despre copii.

Dar să ne oprim mai întâi asupra dezavantajelor.

Deci la momentul actual putem vorbi despre efectele nocive ale calculatorului asupra: **stării fizice; dezvoltării psiho-cognitive; dezvoltării relațiilor și a interacțiunii sociale; și a percepției realității.**

- **Efectele asupra stării fizice:** Utilizarea îndelungată a calculatorului constituie un important factor de risc pentru obezitate. Poate determina inițial disconfort/tensiune la nivelul mușchilor spatelui, pentru ca ulterior să observăm diferite poziții vicioase ale coloanei vertebrale (scolioze, cifoză). Favorizează apariția tendințelor, numite chiar non-tendințe (după numele jocului Nintendo), caracterizate prin durere severă la nivelul tendonului extensorului degetului mare drept urmare a

repetatelor apăsări pe butoane din timpul jocului. Este un factor trigger pentru crizele epileptice (epilepsia fotosenzitivă determinată de "licăririle frecvente" sau imaginile rapide luminoase). Reprezintă 10% din cazurile noi de epilepsie la grupul de vârstă 7-19 ani. La persoanele cu epilepsie este posibil ca atacurile să fie declanșate prin concentrarea intensă și susținută necesară la aceste jocuri. Monitorul rămâne un factor trigger prin timpul îndelungat petrecut în fața acestuia, a concentrării intense necesare activității. Timpul tot mai mare pe care îl petrec în fața calculatorului duce la reducerea duratei de somn, coșmaruri, inversarea programului de somn. Depravarea de somn cauzează oboseală excesivă ce interferează cu funcționarea socială și școlară, poate duce la scăderea rezistenței sistemului imun având ca consecință creșterea vulnerabilității pentru boală. Alte efecte: cefalee, tulburări de alimentație (bulimie), scăderea acuității vizuale, modificări ale frecvenței cardiace.

- **Efectele asupra dezvoltării psiho-cognitive:** Utilizarea îndelungată a calculatorului poate determina tulburări emoționale: anxietate, iritabilitate, toleranță scăzută la frustrare, până la depresie. Mulți adolescenți preferă să folosească computerul atunci când se simt abandonați de familie sau când stau mult timp singuri acasă, părinții fiind la serviciu sau sunt ocupați cu diverse probleme. Ei au o stimă de sine scăzută și sentimentul de devalorizare.
- **Efectele asupra dezvoltării aptitudinilor sociale:** Studiile longitudinale relevă cum sunt influențate trăsăturile de personalitate, dinamica familiei, modul de comunicare la copii și adolescenți. M. Weinstein (1995), profesor la Political Science at Purdue University subliniază că tehnologizarea a deteriorat sistemul de valori și funcționarea socială la adolescenți. Utilizarea îndelungată a calculatorului duce la tulburări de comportament: retragere socială, introversiune, agresivitate verbală sau fizică, comportament exploziv iritant atunci când ei se cer să facă altceva. Folosirea internetului poate interfera cu procesul de dezvoltare a psihosexualității, cu suferințele și coborâșurile sale, cu părțile sale de lumină și umbră, de spectaculos și banal. S-a evidențiat o creștere a numărului "prietenilor electronici" la utilizatorii de calculator odată cu o diminuare a relațiilor de prietenie care implică interacțiunea socială. Cercetările expunerii la jocurile violente pe calculator sugerează o creștere a comportamentului agresiv prin dezvoltarea gândirii și senzațiilor agresive, scăzând comportamentul prosocial.
- **Efectele utilizării calculatorului asupra percepției realității:** Lumea virtuală creată de computer (jocuri, internet) depărtează copii de cea reală. Prin intermediul jocurilor copilul interacționează cu personaje simulate și creaturi diferite și prin intermediul internetului adolescenții își asumă diverse identități în interacțiunea cu străinii. Acestea fac ca limita reală -

virtual să nu mai fie clară la copii și adolescenți. Cred că mulți părinți nu-și dau seama de efectele nocive pe care le poate avea calculatorul folosit numai în acest fel, asupra copiilor lor. Poate că unii sunt chiar mândri că odraslele lor sunt foarte dibace și petrec mult timp la calculator, fără să se gândească la folosul antrenării de fapt spre agresivitate și violentă.

Pe lângă toate acestea folosirea calculatorului în mod nerățional poate conduce la :

- poziția în fața calculatorului poate duce la deformări ale coloanei vertebrale;
- își neglijează temele;
- lipsa de mișcare care duce la obezitate;
- poate intra în contact cu persoane necunoscute, periculoase;
- poate viziona materiale cu scene violente sau interzise minorilor;
- i se poate forma deprinderea de a lua totul "de-a gata" (referate, lucrări);
- nu mai este atras de lectură;
- tendința de a folosi în conversații cu prietenii forme și formulări care nu au nimic comun cu limba română; tendința de a accepta greșelile de scriere;
- inventarea unor noi reguli de scriere, care îl pot deruta în scrierea corectă;
- se pare că unii copii devin mai puțin sociabili;
- dependență de calculator;

Utilizarea rațională a calculatorului de către copil poate avea și avantaje:

- învață să caute și să utilizeze informația, folosind mai multe surse;
- își îmbogățește cunoștințele cu informații din domenii variate;
- cele mai multe jocuri dezvoltă viteza de reacție, gândirea logică, spiritul competitiv;
- poate învăța prin joc (deci într-un mod plăcut și accesibil) culorile, cifrele, literele, figurile și formele geometrice etc.;
- învață să folosească un instrument pe care îl va folosi în anii următori, la viitoarea slujbă și fără de care ar avea un handicap față de colegii de generație.

În concluzie, considerăm că sunt necesare mai multe cercetări care să arate impactul utilizării îndelungate a calculatorului asupra dezvoltării psico-comportamentale la copii și adolescenți și a modului în care părinții și cadrele didactice trebuie să intervină astfel încât să nu se ajungă la consecințe negative.

Bibliografie

1. www.qlebe.ro/psihologie
2. www.psychologies.ro