

**Clubul Copiilor Petroșani**

**Sesiunea de comunicări științifice**

**Deva - 25.05.2007**

# **Dependența de calculator...**

**Autor : prof. Kovacs Imre-YO2LTF**

## Dependența de calculator la elevi



Apariția calculatorului, a home computerului a fost considerată o adevărată revoluție tehnologică a secolului XX.

O adevărată minune a tehnicii, așteptată de foarte mulți entuziaști, mediatizată la maximum. Să încercăm să analizăm totuși avantajele acestei „minuni ale secolului”, dar mai ales dezavantajele...

Citeva întrebări se cuvin a fi puse :



- Cite ore sta copilul meu în fața monitorului ?
- Poate fi transformat calculatorul în baby sitter?
- Este mai deștept copilul meu de când are acces la internet?
- Jocurile pe calculator stimulează inteligența copilului ?
- De ce este copilul meu mai interiorizat, mai agresiv, mai matur ?
- De ce este obez copilul meu ?

Sunt doar câteva întrebări, dar ele ar putea continua la nesfârșit....

Statisticile arată că în țările dezvoltate timpul petrecut de copii, de la cele mai fragede vârste, în fața monitorului este de 3-4 ore zilnic. Părinții în societatea noastră de consum sunt tot mai ocupați, mai stressați, se simt usurați dacă copilul lor are „ocupatie”, dacă nu sunt deranjați de la treburile lor cotidiene dar consecințele pe termen lung nu vor întârzia să apară.

Cercetările din ultimile decenii evidențiază faptul că după numai după 2 minute de stat în fața monitorului [televizorului] activitatea creierului copilului suferă schimbări. Se constată o reducere a activității corticale a creierului. Este cunoscut faptul că creierul uman emite 4 tipuri de unde electrice de amplitudine și frecvență diferită :

1. undele  $\beta$  au o frecvență de 14-30 Hz și caracterizează starea de gândire, analiza de decizie caracteristică stărilor de veghe, a unei activități oarecare.
2. undele  $\alpha$  au frecvență de 7,6 – 13,9 Hz și caracterizează starea de relaxare.

3. undele  $\theta$  au o frecvență de 5,6 – 7,6 Hz și caracterizează starea de somn ușor și anumite stări meditative.
4. undele  $\delta$  au o frecvență de 4 – 5,6 Hz și caracterizează somnul profund.

O activitate conștientă va determina creșterea undelor cerebrale, dar undele alpha apar când nu te orientezi spre ceva anume. Cercetările lui Herbert Krugman au dovedit faptul că privitul la monitor amorteste activitatea emisferei stângi a creierului și emisfera dreaptă va tinde să îndeplinească toate activitățile cognitive.

Aparent nu ar fi o problemă dar, emisfera dreaptă nu decodează informația, procesează informația în întregul ei, determinând răspunsuri mai degrabă emotionale decât logice. Vizionarea filmelor pe calculator, a video clipurilor, a bannerelor de pe internet a devenit o practică curentă a tinerilor cu implicații deosebite pe termen lung. A fost acreditată ideea că calculatorul ușurează învățarea, dezvoltă abilități mintale, oferă informație. S-au investit în lume miliarde de dolari în programe pentru educație, monitoare devenind nelipsite din laboratoarele școlilor și din camerele elevilor. Studiile recente din Statele Unite au arătat că paradoxal se constată o reducere a puterii de



concentrare a elevilor: cititul, scrisul, vorbitul par să fie în declin. Ceea ce face copilul în fiecare zi, modul în care își petrece timpul, modul în care gîndește pot să-i modifice structura traseelor neuronale. Creierul uman are nevoie de stimuli pentru a se dezvolta. Copilul are nevoie de părinți, de glasul mamei are nevoie de lumea reală, de jocurile specifice copilăriei, de alți copii. Lumea virtuală, internetul, duc la interiorizarea copilului. Jocurile pe calculator dezvoltă viteza de reacție, dar prin conținutul lor incită la confruntare la violență. Spiritul de competiție, dorința de a fi cel mai bun duce la o exacerbare a individualismului, modelele alese de tineri sunt cei tari, cei cu bani, cei duri. Accesul la internet pe lângă aspectul benefic de documentare, duce inevitabil la maturizarea precoce, nefirească a copiilor. Părinții pot pierde ușor controlul asupra copilului lor, el devenind mai irascibil, mai dependent de ceea ce vede și ce citește sau ascultă pe internet. Restricționarea accesului la unele site-uri considerate indecente duc inevitabil la „sofismul fructului oprit”, copilul încercînd să eludeze restricțiile. Simpla copiere de pe internet a celebrelor „referate”, nu contribuie cu nimic la dezvoltarea gîndirii creative a tînarului. Obisnuinta cu lucrul facil, fără efort



creativ va pune tinarul in imposibilitatea efectuării in viitor a unor activitati intelectuale creative. Statul ore in sir in fata monitrului va creste gradul de sedentarism, ceea ce cumulat cu obisnuinta de a mesteca cite ceva tot timpul va favoriza obezitatea si diabetul. Miscarea in aer liber,colectivitatea, jocul cu colegii de virsta lor va duce la o dezvoltare armonioasa a personalitatii copilului.

Evitarea dependentei de calculator, de televizor, trebuie sa fie prioritate in

procesul de educatie a tinerilor, canalizarea energiilor catre sporturi tehnico-aplicative fiind benefica, in interesul acestora.

Citeva articole aparute in presa de specialitate ar trebui sa traga un semnal de alarma, dar....

### **OBSEDATI DE MESSENGER**

- "Pentru acesti oameni, existenta fizica a fost inlocuita de cea on-line, a fost substituita de indentitatea electronica", declara dr Oana Andronovici-Butur, psiholog la Spitalul Militar. Este vorba in special de persoane tinere, de maxim 35 de ani, pentru care calculatorul si programele de chat de pe internet au devenit o obsesie. "Messengerul a devenit o adevarata boala. Cei mai afectati sunt cei tineri. Unii petrec in astfel de conversatii si 10 ore pe zi, devenind cazuri patologice", spune medicul iesean.



### **SIMPTOMELE**

Au ochii rosii, pielea cadaverica si sunt sensibili la lumina. Vorbesc incet, parca numai pentru ei si cu prescurtari folosite on-line. Medicii ieseni spun ca simptomele dependentei de internet sunt foarte clare. "Am avut cazul unei fete, de 21 de ani, care, din disperare ca a ramas o perioada fara internet, a incercat sa se sinucida", spune medicul Diana Cimpoesu, de la Spitalul de Urgenta. Este vorba de o tulburare de comportament care limiteaza suparator de mult activitatea, munca, invatatura si poate duce la deteriorarea relatiilor sociale si de familie. Dependenta de internet se aseamana cu patima jocului de noroc.

## DE LA O LUNA LA DOI ANI

"Tratamentul medical este similar celui folosit pentru cei dependenti de jocurile de noroc, de jocurile de calculator. Se folosesc atat medicamente, cat si consiliere psihologica. Cel mai important este ca bolnavul sa realizeze ca a devenit dependent si sa vina la noi. Din acest moment, tratamentul poate dura de la o luna la unul-doi ani. Totul depinde de vointa pacientului de a scapa!", declara medicul Oana Andronovici-Butur.

## TRATATA CA O TULBURARE PSIHICA

"Dependenta de computer este la fel de grava ca oricare alta", spune psihologul Georgeta Ghinea. "In Occident boala este denumita "Internet addiction disorder" (Sindromul dependentei de calculator) si se foloseste tratament de specialitate. In general, dependentele de droguri, de alcool sau de computer sunt asociate cu nevoia unei alte realitati. Acestia sunt oameni care nu mai vor sa se confrunte cu problemele de zi cu zi, si isi creeaza propria lume in care detin controlul. Este o tulburare psihica ce poate fi diagnosticata si tratata ca oricare alta", a continuat psihologul.

## DEPENDENTA SE CAPATA RAPID



Conform studiilor, dependenta se capata foarte rapid, in aproape 3 luni de la inceputul utilizarii acestui serviciu. Sunt cunoscute cazuri in care cei care nu au putut sa se mai desparta de computer si-au pierdut slujbele, familiile si banii. "Una dintre pacientele mele a cheltuit intr-o singura luna 800 de mii de dolari doar pentru utilitatile computerului", spune dr. Orzack, care recomanda tratamentul cu ajutorul grupurilor de suport, la fel ca in cazul Alcoolicilor Anonimi.

- Dependenta de internet nu aduce nimic bun. Eu unu eram dependent de cand mi-am bagat internet acasa , stateam minim 10 ore/zi , si cam 6 ore jucam incontinuu Counter Strike .
- Nu am ales sa vorbesc despre alte dependente cum ar fi de dependenta de droguri, de dulciuri, de televizor, cumparaturi, iar cat despre termenul "internet" nu e nevoie de nici o explicatie ca stiti cu totii ce inseamna. Dependenta de internet culmea , e chiar molipsitoare(de fapt cred ca asa s-a extins ingloband toata lumea), deci prin procesul de "molipsire". Sa revenim la fapte...

- Cum am ajuns noi sa fim dependenti de internet? Stati linistiti ca nu e nici o intrebare capcana. Daca e sa analizam "per ansamble" noua nu ne place munca! Nu e normal sa alegi "munca de birou" , decat sa zicem Culesu de capsuni(ii la moda), si mai ales ca daca esti destept castigi chiar mai mult decat ei , cu efort FIZIC mai putin. Poti vorbi cu persoanele drage , chiar daca acestea sunt la 100.000 km distanta in timp real , si prin intermediul webcam-ului ... ghici. DAR astea sunt doar aspecte "exterioare". Daca am faceo analiza "interioara" realizam ca aceasta inovatie tehnologica o cam intors totul pe dos. Aici ma refer in sensul ca, inainte de aparitia internetului , ca sa comunicam trebuia sa ne intalnim face2face, daca aveam nevoie de o carte, un program, adidasi mergeam fain frumos la magazin, daca vroiam sa ne uitam la un film plecam la cinema.



Cine is cei mai afectati de schimbarile astea? pai conform unui studiu adolescentii si tinerii pentru ca "impietrirea" in fata calculatoarelor face ca lumea virtuala sa fie pusa pe primu loc. Pe char poti pretinde ca esti cineva care de fapt nu esti. Dai o descriere de macho cu chi albastrii si mai stiu eu ce , cand de fapt esti un timid cu ochelari fara sa realizezi ca de fapt tie iti faci rau ai o imagine negativa despre tine ... dar daca pe tine te face sa te simti bine ... da-i timpului timp , ca timpul le rezolva pe toate. Aici va pot da un exemplu tinerii "kamikaze" din Irak , Kazakstan sunt instruiti de mici pe jocuri pe calculator gen "Couter Strike" , Shootere ... sa le dezvolte setea de sange.(este chiar adevarat ... dati un google search si va convingeti singuri.) ... sa nu mai vorbim de Dezastrul de la Virginia Tech , eu unu cred ca ala se credea in Quake ..

- Recent, un tânăr din China a murit într-un Internet-café, după ce a jucat timp de 48 de ore un joc de strategie.

Chiar denumirea unor Internet Café-uri, a unor cluburi de acest gen indică noțiunea de dependență, căci multe se numesc: *Gaming Maniacs*, *Internet Mania* sau *Internet All Night* etc.

Dependența este prin urmare o boală. Medicii psihiatri au destule date să confirme că Internetul provoacă tulburări clinice, cu o cazuistică extrem de bogată. În cazul folosirii îndelungi a Internetului apare dependența însoțită de sevraj. Neliniștea, frica, anxietatea, agitația sunt specifice utilizatorului împătimit. Furnizorii de vise și fantezii nu vor obosi să lupte să atragă spre dependență cât mai multe victime<sup>[1]</sup>, căci armele lor se ascut, se perfecționează și se fac mai puternice de la zi la zi. De aceea, în unele state, se duce o luptă destul de dificilă împotriva Internetului și a



relelor pe care le provoacă. În China se încearcă cenzurarea conținutului site-urilor, în Singapore se blochează site-urile considerate a fi cu conținut vătămător, Arabia Saudită filtrează traficul Internet prin intermediul unui server central, Siria și Australia au luat recent măsuri asemănătoare. Internetul este un gigant greu de stăpânit, pentru că omului, dacă i-ai pus pe ceva ștampila *cenzurat*, cu atât mai mult dorește parcă să săvârșească pacatul.

- Uciderea, în incinta școlii, a unei fetite de clasa a 6-a, de către o colega de clasă, în Sasebo, Nagasaki, la începutul acestei săptămâni, a fost în sine un fapt ce a socat opinia publică.

Totuși, rapoartele potrivit cărora eleva de 11 care a comis crima a făcut acest lucru în urma unei dispute online cu victima - au adus în dezbatere necesitatea unei mai mari responsabilități din partea adulților în ceea ce privește permisiunea, acordată copiilor, de a folosi net-ul.

Hirotsugu Shimoda, profesor de studii media la Universitatea Gunma, administrator și al unui web-site care încearcă să-i învețe pe copii cum să se ferească de informațiile daunatoare pe care le pot întâlni pe internet, a declarat:

"Cred că foarte mulți părinți nu constientizează cât de periculos poate fi spațiul virtual pentru copii, deși, pentru a constientiza acest lucru, ei insistă să fie puse, la rândul lor, în situații neplăcute pe net. Poate că aceasta este și cauza pentru care nu există prea multe retineri în a permite copiilor să folosească internetul sau telefoanele mobile"

**Prof. Imre Kovacs – YO2LTF**

### **Bibliografie :**

- 1) Chelcea Adina, Televizorul, Internet-ul și celularul – inamici sau prieteni? în revista Psihologia, nr.6/1999-1/2000, Editura Tehnica, București, p.3
- 2) Cucos Constantin, Efecte perverse ale mediatizării culturii în revista Psihologia, nr.2/1998, Editura Tehnica, București, pp.3-5
- 3) Eysenck Hans, Eysenck Michael, Descifrarea comportamentului uman, Editura Teora, București, 2000, pp.54-60

**Internet .....**