

ФГОУ ВПО «Сибирский Федеральный  
Университет»  
ИППС

# Психофизиологические особенности использования ИКТ



**ВЫПОЛНИЛА:**

**АСПИРАНТКА ИППС  
2-ОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ  
МОИСЕЕВА Ю. Л.**

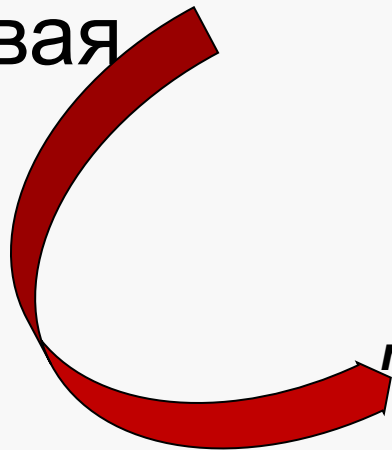
# **ИКТ оказывают влияние на:**



- **психические процессы человека;**
- **контексты социокультурного развития;**
- **погружение людей в виртуальные миры и формирование особых способов коммуникации;**
- **физиологические процессы организма человека, их скорость и реакцию;**
- **возникновение новых форм зависимости**

# Основные виды деятельности при работе с компьютером

- познавательная
- коммуникативная
- игровая



*Изменения и  
трансформаци  
я  
личности*



# Проблема «футуршок» (XX в., Тоффлер)

*Психологическая проблема, связанная с тем, что в информационном мире будущее наступает слишком быстро и не оставляет человеку времени для адаптации к новым условиям.*

*Вызывает :*

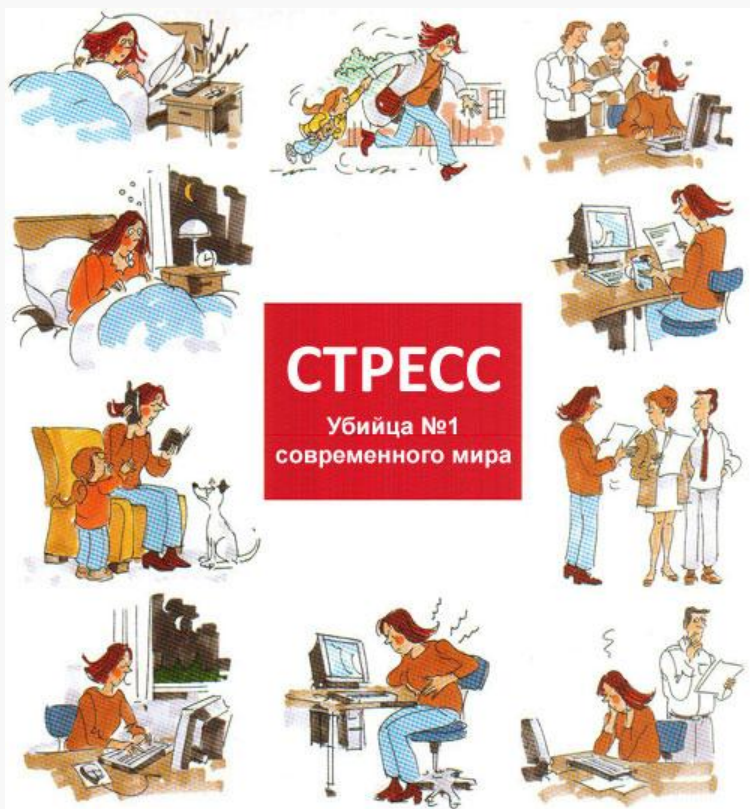
- стресс;*
- растерянность;*
- страх перед будущим.*



# Стресс

- **Стресс** (англ. Stress - давление, напор; гнёт; нагрузка напряжение)

**- общая реакция организма на физическое или психологическое воздействие, нарушающее его гомеостаз.**



## *Стресс*

*- это напряжение, которое возникает при появлении угрожающих или неприятных факторов в жизненной ситуации.*

# Причина возникновения проблем психофизиологического



**Общество  
изменялось всегда, но  
никогда ранее эти  
изменения не были  
столь  
стремительными**



**Психика многих людей  
просто не готова к  
адекватному восприятию  
перемен.**

# ***Психологические феномены, связанные с освоением человеком новых ИТ.***

- 1. «Одушевление» компьютера, когда он воспринимается как живой организм.**
- 2. Появление потребности в «общении» с компьютером.**
- 3. Появление различных форм компьютерной тревожности.**

# Интернет-зависимость (по Кимберли Янг)



- **Навязчивое желание** проверить e-mail;
- **Постоянное желание** следующего выхода в Интернет;
- Жалобы окружающих на то, что **много времени** проводит в Интернете;
- Жалобы окружающих на то, что **много денег** тратит на Интернете.



# Критерии Интернет-зависимости (по Голдбергу)

- **Постоянное увеличение времени**, проводимого в Интернете (удовлетворение граничит с эйфорией);
  - Если время не увеличивается, то **результативность снижается**;
- Прекращение или снижение времени, проводимом в Интернете приводит к **плохому самочувствию**.

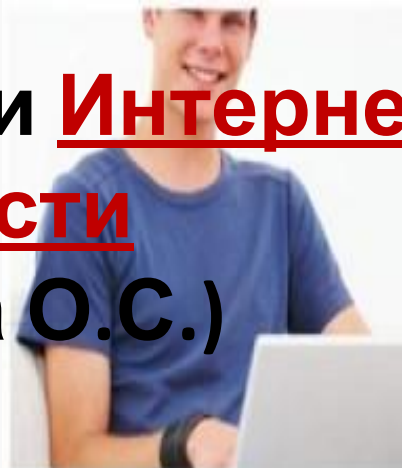
# Внешние признаки Интернет-зависимости

(Мартынова О.С.)

- Эмоциональное и двигательное **возбуждение** (Произвольные или непроизвольные движения пальцами);
- **тревога**;
- **навязчивые размышления** о том, что сейчас происходит в Интернет;
- **фантазии и мечты** об Интернет.

## НАШИ НАБЛЮДЕНИЯ:

- проблемы в идентификации своей личности;
- проблемы коммуникационных барьеров;
- академическая неуспеваемость;
- низкий финансовый и социальный статус

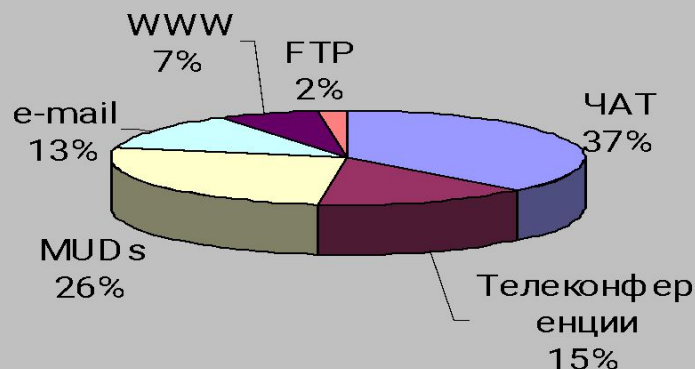


# Интернет-зависимость (К.Янг)

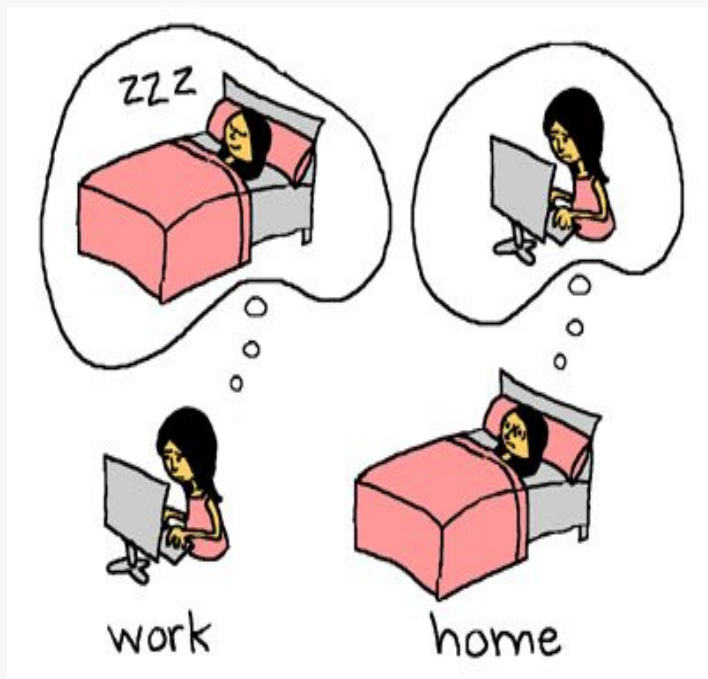
- Интернет зависимые: анонимное общение ради общения, социальная поддержка, сексуальное удовлетворение, компенсация одиночества, творение виртуального «Я», возможность анонимного самоутверждения, чувство



- **Анонимность**
- **Простота**
- **Доступность**
- **Безопасность**
- **Простота**



# Компьютерная тревожность



- У учащихся и студентов компьютерная тревожность возникает зачастую, как реакция на страх получить плохую отметку, показаться неспособным или глупым по сравнению с другими обучающимися.
- Психологи подразумевают под ней страх, возникающий при работе на компьютере или при размышлении о ней.

# Физиология информационного стресса



**Информационный стресс** - разновидность эмоционального стресса, развивается при длительном воздействии информационной нагрузки, превышающей допустимый для данного человека предел.

Информационная нагрузка выступает в качестве стрессора и способствует выбросу адреналина.

# Опасность и специфика детского

## стресса

Стресс у детей  
отличен от стресса  
у взрослых.

*Его наиболее яркие  
проявления:*

- повышенная возбудимость;
- агрессивность;
- неспособность сосредоточиться на каком-либо одном предмете.

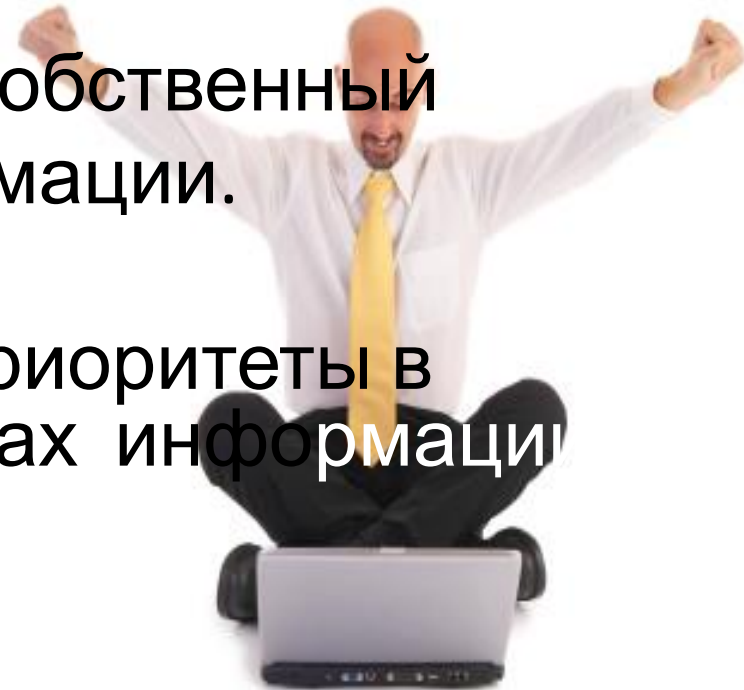


# Британский специалист Д. Льюис

для предотвращения развития синдрома

**информационной усталости** **рекомендует:**

1. Использовать преимущества всякой информационной технологии, с которой приходится работать.
2. Совершенствовать свой собственный способ просмотра информации.
3. Расставлять правильно приоритеты в просматриваемых массивах информации.



A person with dark hair, wearing red shorts, is sitting in a meditative pose on a rock by a waterfall. The person's hands are in a mudra, and they are looking towards the waterfall. The background shows a large, mossy rock formation with water cascading over it. The overall scene is peaceful and natural.

**После просмотра презентации  
обязательно уделите несколько  
минут для отдыха**

**Вы его заслужили!**