ВЛИЯНИЯ КОМПЬЮТЕРА НА ПСИХИКУ ЧЕЛОВЕКА

Автор:
Харьковский
Максим

ПРОБЛЕМНЫЙ ВОПРОС

Как влияет компьютер на психику человека, и как совместить здоровый образ жизни и работу на компьютере?

ЦЕЛЬ РАБОТЫ:

- Выявление влияния компьютера на психику человека.

ЗАДАЧИ:

- Изучение и обобщение информационных ресурсов;
- анализ результатов теста и опроса учащихся школы;
- определение предпочтений при выбранных компьютерных играх.

АКТУАЛЬНОСТЬ ТЕМЫ

В последние годы человечество столкнулось с глобальной компьютеризацией всех видов человеческой деятельности. Персональный компьютер стал нашим спутником и дома. Без компьютера не обходятся и дети.

ГИПОТЕЗА

Сейчас прожить без компьютера практически невозможно. Интернет, чаты, форумы - эти слова давно и прочно вошли в нашу жизнь. Но вместе с ними в нашу жизнь вошли и такие новые понятия как «Интернет-зависимость», «игромания». Увеличилось число людей, больных «типично компьютерными» болезнями - ухудшением зрения, искривлением позвоночника и другими неприятными заболеваниями. Но всё же компьютер приносит не одни беды, иногда он очень помогает, и в своей защите я хочу показать «обе стороны медали»..

МЕТОДЫ

- Поиск информации о влиянии компьютера на психику человека.
- Опрос учащихся (анкетирование, тестирование)

ЗАВИСИМОСТЬ ОТ СОВРЕМЕННЫХ КОМПЬЮТЕРНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

Главным образом выражается в двух основных формах:

интернет - зависимость (интернет - аддикция)

чрезмерная увлеченность компьютерными играми.

Общими чертами компьютерной зависимости является характерный ряд психологических и физических симптомов, тесно связанных между собой:

Психологические симптомы:

- хорошее самочувствие или эйфория за компьютером;
- невозможность остановиться;
- увеличение количества времени, проводимого за компьютером;
- пренебрежение семьей и друзьями;
- ощущения пустоты, депрессии, раздражения не за компьютером;
- ложь членам семьи о своей деятельности;
- проблемы с работой или учебой.

Физические симптомы:

- синдром карпального канала
- сухость в глазах;
- головные боли по типу мигрени;
- боли в спине;
- нерегулярное питание, пропуск приемов пищи;
- пренебрежение личной гигиеной;
- расстройства сна, изменение режима сна.

ТЕРМИН «ИНТЕРНЕТ – ЗАВИСИМОСТЬ»

предложил доктор **Айвен Голдберг в 1996 году** для описания патологической, непреодолимой тяги к использованию Интернет. Он исходил из предположения о том, что у человека может развиваться психологическая зависимость не только от внешних факторов, но и от собственных действий и эмоций.

Впервые научный подход к изучению феномена «интернет-зависисости» продемонстрировала **Кимберли Янг в 1996 году**, разместившая на одном из сайтов интернета оригинальный тест для выявления интернет-зависимых лиц. Согласно исследованиям Кимберли Янг опасными сигналами (предвестниками интернет зависимости) являются:

- навязчивое стремление постоянно проверять электронную почту;
- предвкушение следующего сеанса он-лайн;
- увеличение времени, проводимого он-лайн;
- увеличение количества денег, расходуемых он-лайн.

Адаптированный вариант теста К. Янг использовался российскими исследователями, которые получили более 600 анкет, из которых было принято к обработке – 570. Возраст опрошенных от 12 до 47, значение медианы возраста – 23 года.

ЗАВИСИМОСТЬ ОТ КОМПЬЮТЕРНЫХ ИГР

Игровые аддикты испытывают устойчивую потребность в игре. Аддикты постоянно находятся в состоянии сниженного настроения в реальном мире, что подтверждается высокой тревожностью и депрессией. Что происходит с ними во время игры более менее объективно выявить сложно, так как любое отвлечение от игры – это выход из виртуальной реальности. В процессе игры их настроение существенно улучшается, присутствуют положительные эмоции. Положительные эмоции, сопровождающиеся подъемом настроения, Но после игры, т.е. после выхода из виртуального мира настроение снова ухудшается, быстро возвращаясь на исходный уровень, оставаясь на нем до следующего «вхождения» в виртуальный мир.

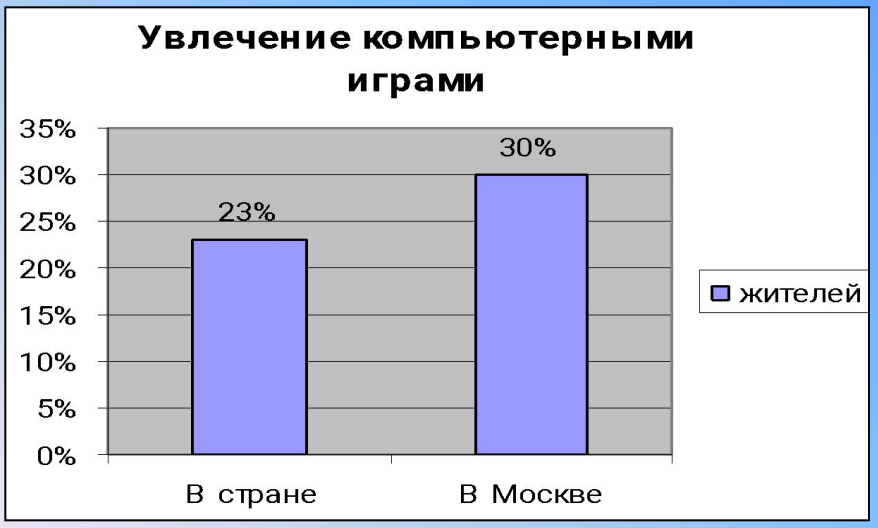
Большинство аддиктов – люди, имеющие ряд семейных проблем, проблемы на работе, учебе. Поэтому для игрового адди реальный мир скучен, неинтересен и полон опасностей. Вследствие этого человек пытается жить в другом мире – виртуальном, где все дозволено, где он устанавливает правила игры. **Логично предположить, что выход из виртуальной реальности болезненен для аддикта – он вновь сталкивается с ненавистной для него реальностью, что и вызывает снижение настроения и активности, ощущение ухудшения самочувствия.**

ПСИХОЛОГИЯ ГЕЙМЕРА

"Геймерами" называют людей, которые используют компьютер в большей степени только ради игр.

Многочисленные исследования показывают геймеры крайне редко смотрят телевизор и почти не читают газет и журналов. Аудитория геймеров далеко не малочисленна.

Об этом, в частности, свидетельствует исследование, проведенное на территории России в 2005−2006 годах. Ядро составляют люди в возрасте от 20 до 44 лет. Второй по численности группой геймеров является молодежь в возрасте от 10 до 19 лет. Исследования показали, что 44% игроков имеют высшее образование.



В КАКИЕ ИГРЫ ИГРАЮТ ПОДРОСТКИ?

Условно всю совокупность игр можно разбить на несколько основных видов. Наиболее распространенными видами являются **3D Action** (обычно это всевозможные "бродилки", "мочилки", "леталки", "гонки") и **Logic** ("аркады", "квесты", "стратегии").

Вообще-то, игровых стилей намного больше, но 3D Action и Logic являются наиболее яркими и любимыми. Любой игровой стиль по-своему интересен и развивает определенное мышление игрока. Первоначальный смысл игр заключался в своеобразном отдыхе от монотонной будничной жизни. Но иногда этот отдых перерастает в психологическую зависимость от компьютера.

На научной конференции в Голландии, посвященной компьютерным играм, ученые отметили, что у геймеров наблюдается повышенная активность в тех же зонах мозга, что у наркоманов и алкоголиков.

КОМПЬЮТЕРНЫЕ ИГРЫ, КАК БОЛЕУТОЛЯЮЩЕЕ СРЕДСТВО

Компьютерные игры, использующие технологию VR (виртуальная реальность), можно назначать детям с тяжелыми ожогами как дополнительное болеутоляющее средство, сообщает BBC News. Австралийские медики из госпиталя Аделаиды считают, что погружение в мир монстров и пришельцев помогает побороть боль у таких пациентов.

Семи обожженным в возрасте от 5 до 18 лет предлагалось играть в VR-игры во время длительной процедуры смены повязок. При этом дети, которым давались и традиционные обезболивающие, гораздо легче переносили перевязку. В качестве "игрового" обезболивания использовались закрепленные на голове два миниатюрных компьютерных экрана и специальный сенсор, который позволял детям двигаться внутри виртуального мира и отстреливать монстров.

Медики объясняют подобный эффект тем, что дети, переключаясь на переживания внутри игры, перестают концентрироваться на собственных болевых ощущениях. Исследователи считают, что можно подобрать игры, которые будут максимально эффективны в той или иной возрастной группе.

РЕШАТЬ КОНФЛИКТЫ МИРНЫМ ПУТЕМ

Федеральная посредническая служба Соединенных Штатов предлагает расширить стандартную обучающую программу младших классов специальным курсом, который поможет научить детей **решать конфликты мирным путем**.

Согласно статистике, собранной американскими аналитиками, каждый третий учащийся начальной школы жалуется на негативное отношение и издевательства со стороны сверстников.

В качестве основного элемента нового обучающего курса предлагается использовать компьютерную игру под названием «Хорошая школа, в которой действуют мирные законы». В этой игре с анимированными персонажами и "ожившими" предметами детям предлагается находить выходы из конфликтных ситуаций, выбирая один из четырех возможных вариантов развития событий. После того, как ребенок сделает свой выбор, ему демонстрируются последствия принятого решения.

В настоящее время игра Cool School: Where Peace Rules является экспериментальным проектом. Однако Федеральная посредническая служба США уже ищет частных инвесторов для того, чтобы распространить игру во всех школах страны.

СОЦИОЛОГИ СОСТАВИЛИ ПОРТРЕТ ТИПИЧНОГО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ ИНТЕРНЕТА

Согласно опросу, проведенному в 14 странах мира, портрет типичного "обитателя" Сети везде примерно одинаков. Он много читает книг, больше времени уделяет общественной жизни, нежели "неподключенные" соратники, и проводит перед телевизором не более пяти часов в неделю.

Подмечено также, что за компьютером больше проводят времени мужчины, чем женщины. Хотя и здесь есть свои исключения. Например, в Тайване представители обоих полов в почти равной степени проводят время в интернете (25% мужчин и 23,5% женщин).

Лидерство в сфере общения в интернете принадлежит Китаю. Именно китайцы больше всех обсуждают со своими коллегами в различных форумах и чатах политические темы, хобби или вопросы религии.

ТЕСТ НА КОМПЬЮТЕРНУЮ ЗАВИСИМОСТЬ

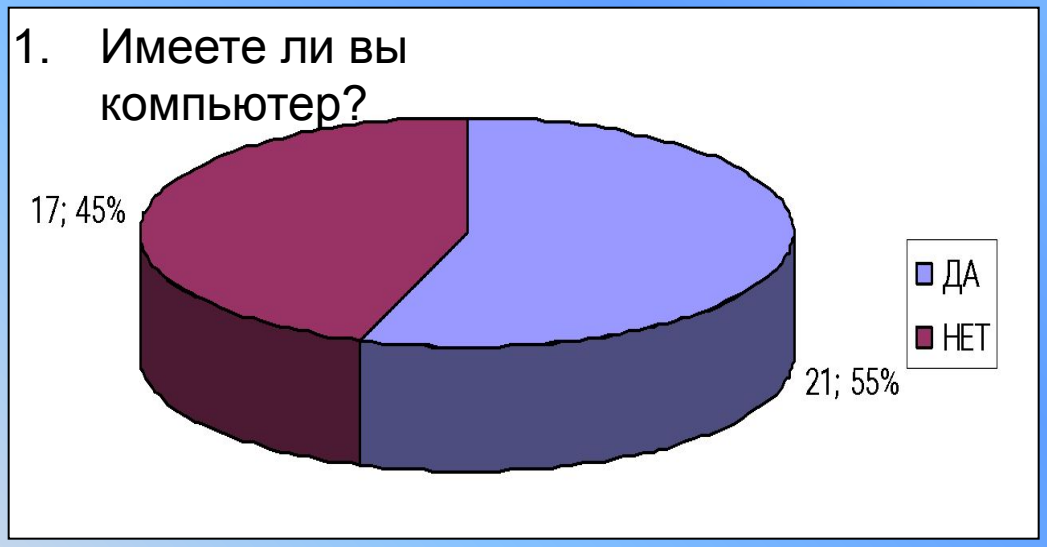
Изучая литературу, я выяснил, что важное влияние на формирование определённых свойств личности у каждого школьника оказывают компьютерные игры. К тому же при значительных перегрузках у них могут возникнуть проблемы со здоровьем (покраснение глаз и головная боль). Поэтому нужно проводить диагностику поведения школьников во время игры на компьютере, разъяснять негативное влияние игр.

Для диагностики состояния играющего предлагается использовать компьютерный тест, содержащий 8 вопросов и возможные варианты ответов.

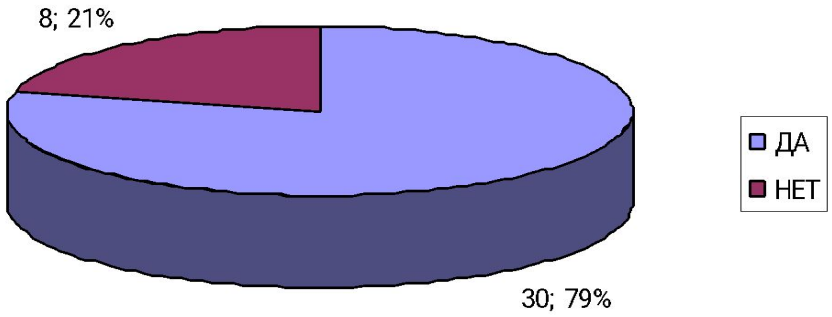
Тестирование из 69 человек (10е, 9е, 6 «а» кл.) показало, что 46 человек - заинтересованы игрой, 22 - увлечены, а 1- уже находится в стадии зависимости, на что необходимо обратить особое внимание.

Я думаю, что ребятам стоит задуматься... Хотя бы о том, сколько времени они проводят за компьютером. Им необходимо научить контролировать свое время вообще (и прежде всего - время, проведенное за компьютером), свои эмоции и чувства. Учащимся рекомендуется проводить за компьютером не более 2-3 часов в день и поменьше играть. Лучше что-либо изучать или обучаться в игровой форме. Санитарные правила определяют, что продолжительность непрерывной работы взрослого пользователя ПК не должна превышать 2 часов, ребенка - от 10 до 20 минут, в зависимости от возраста. Минимальный перерыв - 15 минут.

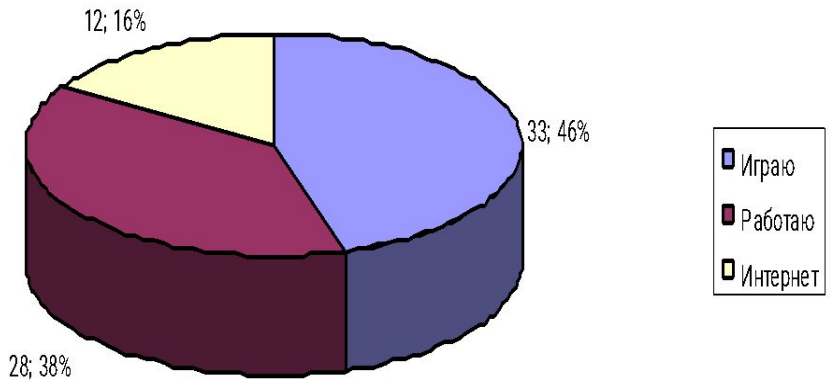
ОПРОС УЧАЩИХСЯ ШКОЛЫ № 12 (38 человек 6 «а», 5 «а», 11 «а» кл.)



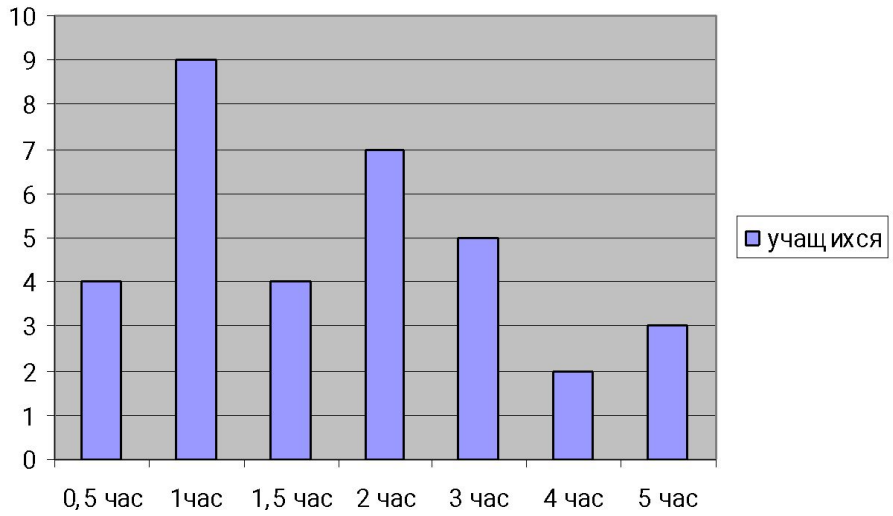
2. Знаете ли, допустимое время работы детей за компьютером?



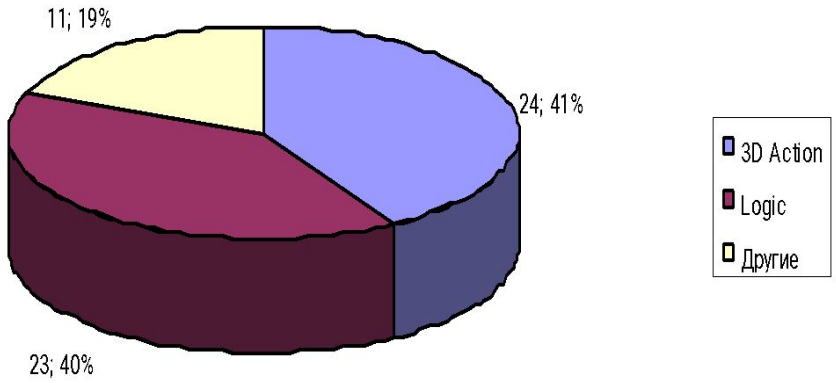
4. Чем увлекаешься на компьютере?



3. Сколько времени поводишь за компьютером?



5. В какие игры ты играешь?

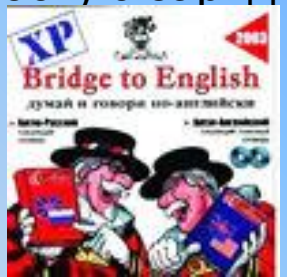


КОМПЬЮТЕР – ДРУГ ЧЕЛОВЕКА

Компьютер может стать, как врагом воспитания и развития личности, так и лучшим помощником в этих процессах. Главное - уметь правильно пользоваться этим интеллектуально-психологическим инструментом XXI века.

Поэтому нужно обратить внимание на обилие программ для школьников, которые предлагает сегодня индустрия програм - много обеспечения. А среди них много весьма полезных продуктов. Это, многочисленные и разнообразные словари и справочники, разнообразные электронные библиотеки, весьма полезными будут обучающие программы. Помимо общеобразовательных предметов, рынок программного обеспечения предлагает спектр программ, обучающих иностранным языкам, клавиатурные тренажеры.

Как видите, компьютер может оказать немалую помощь. Главное - помнить и соблюдать простые правила работы за компьютером, и мы снизим отрицательный риск к минимуму: не проводить за компьютером более двух - трех часов в день, не исправлять самостоятельно неисправности, сидеть прямо и на расстоянии вытянутой руки от монитора, а после работы за компьютером делать простую зарядку для глаз.



ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Проблема влияния компьютера на человека очень обширна и многогранна. Работа «Влияние компьютера на психику человека» пополнила мои знания, о том, на сколько не безопасна работа на компьютере.

Изучая литературу, я узнал, что кроме "сетемании", в последнее время во весь голос заявляет о себе и другая болезнь с подобными симптомами, но к которым добавляются нервное и физическое возбуждение. Это "игромания", что особенно синдрому игромании подвержены дети и подростки. Они могут всерьез ассоциировать себя с виртуальными "дюками" и "думами" и болезненно переживать их неудачи. В мире жестоких игр очень трудно расти человеку с нормальной психикой, поэтому родителям нужно следить за тем, в какие игры играет их ребенок и о длительности их общения с компьютером.

Уход от реальности и потребность в принятии роли - может быть не все, но основные потребности, на которых основан механизм образования психологической зависимости от компьютерных игр.

В результате исследовательской работы выяснил, что Интернет стал величайшей иллюзией XXI века. Единственная проблема, связанная с ним - это трудности возвращения в реальный мир.

Работая над исследовательской работой, я узнал, что компьютер может стать другом или заклятым врагом, может помочь в беде, а может добавить кучу проблем, может помочь найти единомышленников, а может привести к одиночеству.

ЛИТЕРАТУРА

1.Васильева И.Н., Осипова Е.М., Петрова Н. Н. Психологические аспекты применения информационных технологий// Вопросы психологии 2002. №3.
2. Минакова А.В. Психологические особенности лиц, склонных к Интернет – зависимости. http://nedug.ru
3. Эльконин Д.Б. Психология игры. М., 1978.
4. Фомичева Ю.В., Шмелев А.Г., Бурмистров И.В. Психологические корреляты увлеченности компьютерными играми // Вестник МГУ. Сер 14. Психология. 1991. №3.