

# Положительное и отрицательное влияние компьютера на психику человека



Компьютеры ворвались в нашу жизнь подобно вихрю. В школах появились компьютерные учебники, учителя вместе с учениками учатся работать с Интернетом, все читают электронные газеты и смотрят цифровое видео, сидят в чатах и ведут переписку по электронной почте. Мы чувствуем, что стоим на пороге новой эпохи, и не совсем понимаем – каким же будет этот мир, мир, преображённый компьютерными технологиями. Большинство родителей относятся к наличию домашнего компьютера положительно.

Я хочу рассказать о том влиянии компьютера, которое напрямую связано с нашей психикой. И если зрение, слух могут испортиться посредством клавиатуры «мыши» или монитора, то на психику в первую очередь влияют более, так сказать, виртуальные вещи – игры и Интернет. Это то, что затягивает, то, от чего невозможно оторваться, то, без чего многие больше не представляют своей жизни – это маниакальная зависимость от Интернета или от игр. Если угодно, интернето-мания, игро-мания.

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.

## **Как же положительно влияет компьютер на психику человека?**

Согласно статистике, собранной американскими аналитиками, каждый третий учащийся начальной школы жалуется на негативное отношение и издательство со стороны сверстников. По мнению педагогов, бороться с агрессией нужно именно в этом возрасте, поскольку после окончательного формирования личности повлиять на поведение человека будет очень сложно. Компьютерную игру под названием хорошая школа, в которой действуют мирные законы. В этой игре с анимированными персонажами и «ожившими» предметами детям предлагается находить выход из конфликтных ситуаций, выбирая один из четырёх возможных вариантов развития событий.

Последнее исследование работы мозга геймера показало, что, помимо всего негативного, что несут в себе видеоигры, их влияние может быть ещё положительным. В ходе эксперимента установлено, что визуальное восприятие окружающего мира у поклонников видеоигр развито значительно лучше, нежели у людей, которые не играют вовсе. Добровольцам было предложено окунуться в мир видеоигр на шесть дней и играть, по меньшей мере, по два часа в сутки. Результаты эксперимента доказали, что неусыпная бдительность геймеров в процессе игры способствует развитию внимания не только в виртуальном пространстве, но и в реальной жизни.

В итоге, автором исследования доказано, что видеоигры способствуют активизации работы головного мозга человека, развивают концентрацию и внимание.

Компьютерные игры учат логическому мышлению, реакции, глазомеру и координации движений. Практически любая компьютерная игра развивает тот или иной полезный навык, но все-таки не во всякую игру стоит играть. Все дети разные. Одним лучше подходят спокойные, неторопливые игры, а другим — активные, динамические. Родителям надо знать своего ребенка или ученика и рекомендовать ему такие игры, которые не будут его перегружать.

Медики объясняют подобный эффект тем, что дети, переключаясь на переживания внутри игры, перестают концентрироваться на собственных болевых ощущениях.

### **А теперь посмотрим на отрицательные стороны компьютерной зависимости.**

Для современного человека доступность к всевозможным интернет-ресурсам уже давно является одним из показателей качества жизни. Действительно, простота и скорость получения необходимой информации через всемирную сеть несравнима ни с чем другим.

Однако чтение с экрана компьютера не только не прибавляет здоровья, но и не обеспечивает прочного запоминания материала: как ни странно, при таком чтении больше рассеивается внимание, снижается сосредоточенность. Вред наносится не только в процессе игры, но и в многочасовом занятии перед монитором. Можно выделить несколько вредных факторов: - сидячее положение в течение длительного времени может привести к искривлению позвоночника; - воздействие электромагнитного излучения монитора; - болезнь глаз; - травма кистей рук; - стресс, бессонница; - компьютерная зависимость. Ребенок, увлеченный играми, становится раздраженным, перестает общаться со сверстниками, у него нарушается режим сна, ухудшается состояние здоровья. Некоторые игры порождают жестокость. Таким образом, можно сделать вывод, что компьютер — это всего-навсего машина. Им вполне можно управлять. Но если делать это неграмотно — вот тогда он может оказаться вредным для здоровья.

Другая проблема, связанная с информацией, получаемой посредством Интернета, состоит в том, что она зачастую не проверена, а порой и вредна.

Потому как управляет компьютером человек, а людям, как известно, свойственно ошибаться. Особенно рискуют любители получать советы в форуме или на on-line консультации.

Психологи обнаружили заболевание – маниакально-депрессивную зависимость от виртуального мира глобальных сетей. Воспалённые, покрасневшие глаза, высокая степень нервного и физического истощения, слезоточивость, зевота – вот лишь некоторые симптомы новой болезни. «Сетеголики», так их называют, испытывают страстное желание вновь и вновь погружаться в мир виртуальной реальности и подолгу не выходить из него.

## **Компьютерная зависимость**

это пристрастие к занятиям, связанным с использованием компьютера, приводящее к резкому сокращению всех остальных видов деятельности, ограничению общения с другими людьми.

Она наиболее часта в детском и подростковом возрасте, особенно у мальчиков.

**Признаком компьютерной зависимости является** сосредоточение вокруг компьютера всех интересов ребенка, отказ от других видов деятельности.

Существует **три стадии зависимости от компьютера:**

***Первая стадия*** — интерес.

Друзья посоветовали, как отвлечься от проблем, «убить время», развлечься.

***Вторая стадия*** — втягивание.

Даже непродолжительное время без компьютера сопровождается плохим, подавленным настроением, раздражением, когда и скучно, и грустно, и дела не идут на ум.

***Третья стадия*** — полная зависимость.

Конечно, люди с нарушенной психикой находят мир и покой в Интернете, потому что избавляются там от многих реальных проблем. Но и психически здоровые люди при чрезмерном увлечении Интернетом становятся зависимыми от него, а всякая зависимость в той или иной степени — нарушение психики.

