



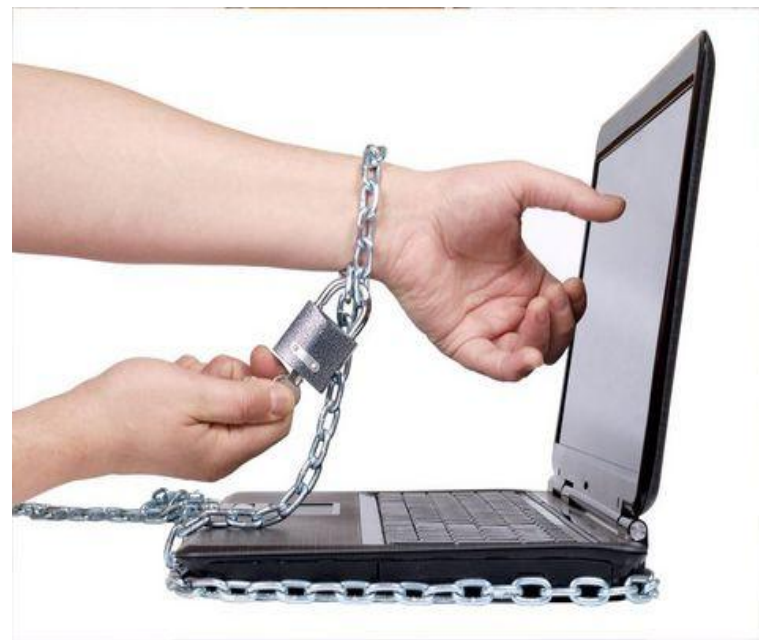
«Влияние компьютера на психику человека»



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

Компьютер-зависимость

- 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».



ЗАВИСИМОСТЬ ОТ СОВРЕМЕННЫХ КОМПЬЮТЕРНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

Главным образом выражается в двух основных формах:

1. интернет - зависимость (интернет - аддикция),
2. чрезмерная увлеченность компьютерными играми.



Симптомы компьютерной зависимости

- Общими чертами компьютерной зависимости является характерный ряд симптомов, тесно связанных между собой:

Психологические
симптомы

Физические
симптомы

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»

- Термин интернет зависимость предложил доктор Айвен Голдберг в 1996 году для описания патологической, непреодолимой тяги к использованию Интернета.



ИНТЕРНЕТ – ЗАВИСИМОСТЬ

- Впервые научный подход к изучению феномена «интернет-зависимости» 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 онлайн;
- увеличение времени, проводимого онлайн;
- увеличение количества денег, расходуемых онлайн.



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. 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



Большинство аддиктов – люди, имеющие ряд семейных проблем, проблемы на работе, учебе. Поэтому для игрового аддикта реальный мир скучен, неинтересен и полон опасностей. Вследствие этого человек пытается жить в другом мире – виртуальном, где все дозволено, где он устанавливает правила игры.



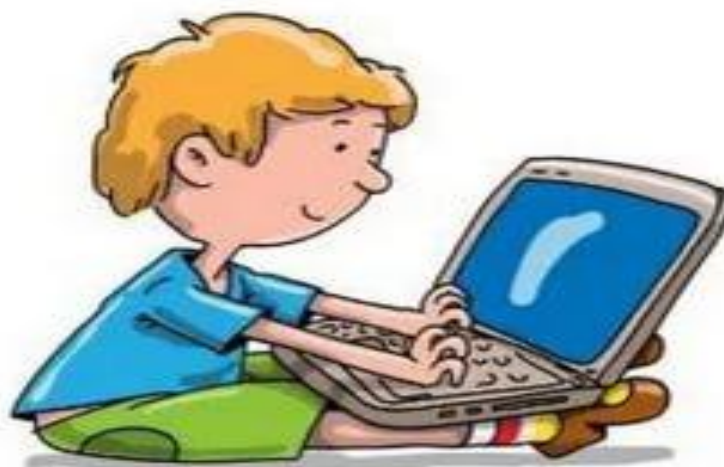
Решение проблем связанных с компьютером мирным путем

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.



ПОРТРЕТ ТИПИЧНОГО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ ИНТЕРНЕТА

Согласно опросу, проведенному в 14 странах мира, портрет типичного "обитателя" сети везде примерно одинаков.

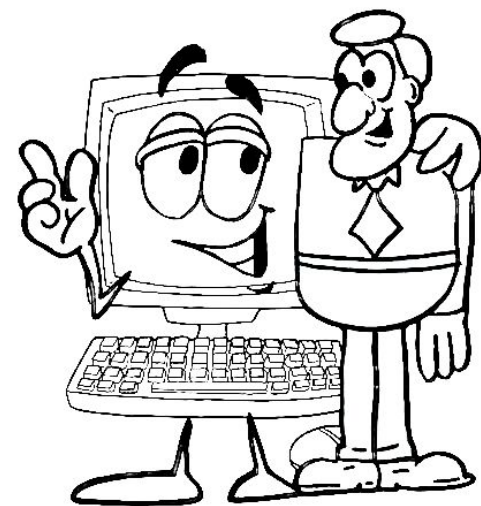
Подмечено также, что за компьютером мужчины проводят больше времени, чем женщины. Хотя и здесь есть свои исключения. Например, в Тайване представители обоих полов в почти равной степени проводят время в интернете (25% мужчин и 23,5% женщин).

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.

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 программ - много обеспечения. А среди них много весьма полезных продуктов. Это, многочисленные и разнообразные словари и справочники, разнообразные электронные библиотеки, весьма полезными будут обучающие программы.

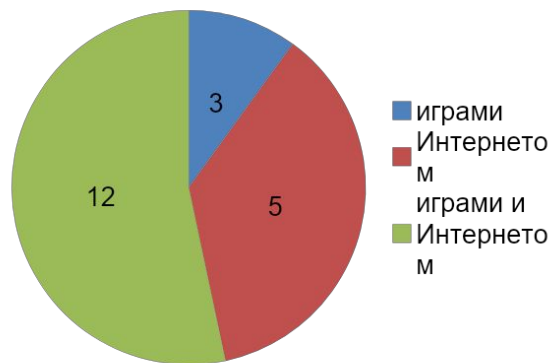


ТЕСТ НА КОМПЬЮТЕРНУЮ ЗАВИСИМОСТЬ

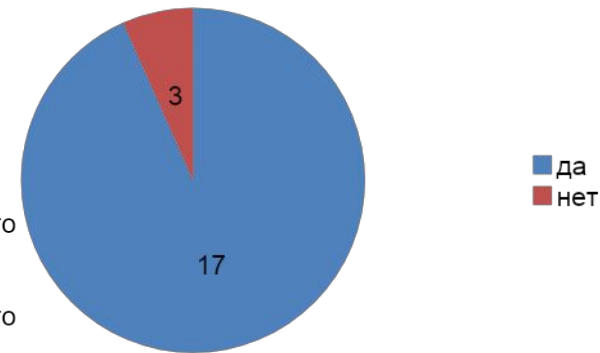
Для диагностики состояния играющего я использовал компьютерный тест, содержащий 3 вопроса и возможные варианты ответов.

Тестирование из 20 человек показало, что 5 человек находятся в стадии заинтересованности компьютером, 12 человек – увлечены, а 3 человека – не имеют компьютеры дома.

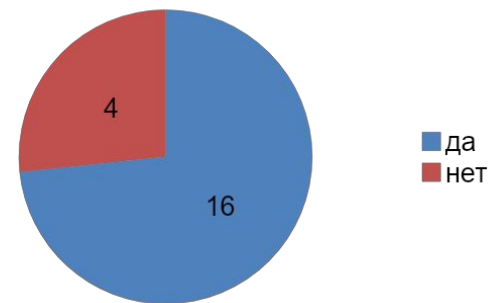
Чем вы увлекаетесь за компьютером?



Имеете ли вы дома компьютер?



Знаете ли вы допустимое время работы за компьютером?



Заключение

Проблема влияния компьютера на человека очень обширна и многогранна. Работа «Влияние компьютера на психику человека» пополнила мои знания, о том, насколько небезопасна 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". Особенно синдрому «игромания» подвержены дети и подростки.

ИСТОЧНИКИ:

1. http://comp-doctor.ru/psi/psi_st1.php
2. <http://comp-doctor.ru/psi/psi-igromaniya.php>
3. <http://www.tiensmed.ru/programmer1.html>
4. <http://www.vitaminov.net/rus-9234-0-0-2974.html>
5. <http://medsoft1.narod.ru/sthealth/manjak.html>
6. <https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%98%D0%BD%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%BD%D0%B5%D1%82-%D0%B7%D0%B0%D0%B2%D0%B8%D1%81%D0%B8%D0%BC%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%8C>