

Секция Психология

Ст. преподаватель Мазуркевич Л. О., Евтягина И. В.

Автомобильно-дорожный институт ГВУЗ «Донецкий национальный технический университет», Украина, г. Горловка

## О ВЛИЯНИИ КОМПЬЮТЕРНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ НА ПСИХИКУ ЧЕЛОВЕКА.

Актуальность выбранной проблемы состоит в том, что последние исследования свидетельствуют о всё большей зависимости людей от компьютера, интернет-общения, ухода из реальной жизни в виртуальную. Компьютерные технологии заняли огромную часть нашего повседневного существования. Утро начинается с будильника на телефоне и у компьютера с чашечкой ароматного кофе, поездкой на работу с любимой музыкой в наушниках, а продолжается на работе с просмотра электронной почты. В течении дня в поле зрения всегда какой-нибудь гаджет. Мы ежеминутно должны быть на связи, чтобы не пропустить «важную» информацию. Мы отдаем гаджетам самое ценное, что имеем – своё время, вместо того, чтобы проводить его, общаясь с реальными людьми. Отключенный интернет или сломанный ноутбук вызовут состояние оторванности от общества, ненужности, чувство, приближенное к панике, ведь на рабочем столе компьютера почти вся наша жизнь. Мы катастрофически быстро теряем навыки общения вне компьютера, мы разучились говорить больше трех фраз сразу. Смайлики заменили эмоциональную насыщенность речи, предложения стали односложными и шаблонными. Компьютерная зависимость обрекает взрослых людей на социальное одиночество, а из подростков делает социальных сирот. Мы перестали испытывать информационный голод. Его заменил голод духовный. Именно недостаток эмоциональных проявлений по отношению друг к другу, таких как любовь, забота, дружба, разговоры по интересам, совместное времяпрепровождение, неудовлетворенность собой, неспособность изменить свою жизнь к лучшему, дал толчок развитию и росту виртуального мира. Интернет-общение стало нормой. Виртуальная жизнь находится на одной

ступеньке с настоящей реальной жизнью, а для некоторых людей она даже в приоритете. Мы пытаемся заменить мир, в котором живем, на идеальную виртуальную модель. Выкладываем в интернет всю информацию о себе, не оставляя даже для себя никакой тайны. Вступаем в содружество «открытости и откровенности», пряча при этом свои настоящие лица и эмоции. Мы скрываемся за улучшенными фотошопом фотографиями, общаемся с людьми, которых вряд ли увидим, оцениваем их по внешнему виду, по наличию или отсутствию современных «игрушек». В то же время мы забываем о внутренних качествах этих людей, судим и обсуждаем их проблемы, зачастую не зная, что и кого мы обсуждаем. Перевоплощаемся, как актеры, из одной роли в другую. Однако, чем больше мы в виртуальном мире, тем меньше времени остается на мир настоящий. И забываем, что никогда виртуальное общение не заменит общение вживую. Сухие интернет-фразы даже со смайликами не смогут передать ту гамму чувств и эмоций на лице у собеседника при разговоре тет-а-тет. Смотреть в глаза, слышать тембр голоса, чувствовать прикосновения, ощущать энергетику человека, понять по мимике и жестам его настроение – это в полном объеме не сможет передать ни один компьютер.

Компьютерные технологии сегодня прочно вошли в нашу повседневную жизнь во многих её аспектах. Компьютеры становятся необходимыми составляющими офисов, школ, вузов, медицинских учреждений. Большая часть работ инженеров, менеджеров, дизайнеров, конструкторов и т.д. также связана с использованием компьютеров. Человек всё больше становится своеобразным приложением к компьютеру. Время у компьютера течёт очень быстро и незаметно для человека. При всём положительном, что имеет компьютер и чем мы пользуемся для работы, он оказывает значительное негативное влияние на психику человека. Не случайно, что на эту проблему впервые обратили своё внимание психологи, а потом и психиатры.

Начиная с 2000-го года в науке появляются серьёзные исследования негативного влияния компьютера на здоровье человека. В основном эти исследования проводились в США, поскольку именно там началось массовое

использование компьютеров детьми и взрослыми. Однако до сих пор проблемы влияния компьютеров на человека в целом, и на его психику в частности, являются новыми и изучены недостаточно. Большинство публикаций носит публицистический характер, отображая эмпирические наблюдения.

Особое место занимают компьютерные игры, которыми увлекаются не только дети и подростки, но и совершенно взрослые люди разного возраста: от молодёжи до стариков. Все они с большим азартом играют в любимые и доступные игры. Исследования исторического развития психики человека свидетельствуют о том, что потребность в игре является одной из древнейших потребностей человека.

Нами было проведено анкетирование подростков в возрасте 14-16 лет с целью выяснения количества времени, выделяемого ими для компьютерных игр и категория выбираемых ими игр. В анкете приняли участие 98 человек. Из них 56 мальчиков и 42 девочки. Выяснилось, что мальчики тратят на компьютерные игры в целом в два раза больше времени, чем девочки, что подтверждает исследования американцев, на которые ссылается в своей статье С.А.Шапкин[1]. Большая часть опрошенных подростков (81%) играют ежедневно, причём 25% из них являются «заядлыми» игроками и тратят на компьютерные игры почти половину суток, занимая ночное время. Среди игр сегодня у подростков преобладают игры-приключения «Аркады», игры типа «Стратегия». Однако серьёзные опасения вызывает увлечение подростками играми агрессивного содержания и психологическая зависимость от них. В.В.Абраменкова[2] выделяет четыре стадии развития психологической зависимости от компьютерных игр:

- Стадия лёгкой увлечённости. На этой стадии игра носит ситуативный характер.
- Стадия увлечённости, когда игра уже носит постоянный характер.
- Стадия зависимости, когда потребность в игре перемещается на один уровень с базовыми физиологическими потребностями.

- Стадия привязанности, когда человек уже просто не мыслит себя вне компьютерной игры.

По словам А. Г. Мазура, компьютерная зависимость – вид наркомании [4, с.38], поскольку компьютерная игра становится доминантой, как наркотик у наркомана.

Исследования Д. Гроссмана [3] и И. Я. Медведевой [4] чётко указывают на негативное влияние компьютерных игр в формировании характера человека, его психики в целом. Именно такие игры в дальнейшем формируют у подростков агрессию, жестокость, желание наказать других людей, убив их. Сообщения о таких поступках в новостях из США убеждают как нельзя лучше в том, что нельзя закрывать глаза на существующую проблему. Больше того, в своём интервью Д. Гроссман [5] обращает внимание на то, что методики для обучения солдат стали доступны для детей, поскольку армия перешла от реальных стрельбищ к использованию симуляторов в виде игр «Дум» и «Супер-Нинтендо». А случай со стрельбой подростка в детском саду Лос-Анджелеса в 2012 году это подтверждает: агрессия, жестокость, отработанная меткость – восемь пуль и восемь попаданий. Причём пять попаданий – в голову, а три – в верхнюю часть тела.

Следует отметить, что, взрослея, «заядлые» игроки готовы тратить всё больше времени на компьютерные игры, забывая о сне и необходимости работать. Больше того, время, проведённое за компьютером во время игры, «блуждание» в социальных сетях приводит к тому, что юноши и девушки утрачивают само желание физической близости с человеком противоположного пола. Как отмечает доктор Кэт Мерсер [6], «важную роль (в деятельности, которая заменяет современным людям сексуальную реализацию) играют гаджеты: люди приносят свои смартфоны и планшеты в спальню, где просматривают соцсети и отвечают на электронные письма». Она же отмечает и то, что либидо современного человека угнетается самой жизнью, а главным «отвлекающим социальным фактором» является повышенная активность

различных интернет-сообществ. А особую опасность в этом вопросе для взрослых представляют киберсексуальные сайты.

Развитие науки в области компьютерных технологий – это обширная отрасль науки, которая помогает ученым находить пути решения поставленных перед ними задач. И компьютерная промышленность будет развиваться и дальше. Однако эти технологии должны быть во благо человечеству. Задача человека в будущем: научиться взаимодействовать с компьютером без ущерба для себя. В повседневной жизни использовать его дозировано, в зависимости от возраста и психической зрелости человека, а в научной жизни как помощника. Человеку необходимо полагаться только на свои силы, а не на компьютерную память. Ведь гаджет – это машина, а она может сломаться в самый неподходящий момент. Зато компьютер, находящийся у нас на плечах, работает исправно каждый день. Если им пользоваться постоянно, и не забывать загружать новую, интересную и полезную информацию, то этот самый модный и самый современный гаджет не подведет никогда.

Литература:

1. Шапкин С. А. Компьютерная игра: новая область психологических исследований // Психологический журнал. – 1999. – Т. 20. – №1. – с. 86-102.
2. Абраменкова В. В. Во что играют наши дети. Игрушка и антиигрушка. – М.: Лепта Книга, 2010.
3. Гроссман Д. Не учите ваших детей убивать. Объявим поход против насилия на телеэкране, в кино и компьютерных играх. – Нью-Йорк: «Рэндом Хауз», 1999.
4. Ребёнок и компьютер: Сб. материалов / Сост.: И. Я. Медведева, Т. Л. Шишова. – Клин: Христианская жизнь, 2009.
5. Медиа-насилие: детям прививают страсть к убийству. – Источник:<http://www.pravoslavie.ru/jurnal/783.htm>.
6. Современным людям секс не нужен? / Популярный еженедельник «Я газета». – 2014. –17-23 января. – С. 23. – Источник: [medikforum.ru](http://medikforum.ru)