***Влияние компьютера и компьютерных игр на психику подростка***

**Введение**

Сегодня трудно представить себе жизнь без компьютера. Стремительное развитие и распространение информационных технологий приводит к тому, что постоянно увеличивается число детей, которые используют компьютер в школе, на уроках информатики и для подготовки домашних заданий, а также проводят за ним часть своего свободного времени. Хорошо это или плохо? Некоторых родителей, с раннего возраста приучающих детей к компьютеру, это радует: ребёнок сидит дома, не пропадает на улице, а поэтому у них не возникает причин для беспокойства. На чрезмерное увлечение компьютером родители, как правило, не обращают внимания до тех пор, пока в поведении ребёнка не появляются ярко выраженные отклонения, такие как воровство денег, прогулы школьных уроков. Но даже эти симптомы не всегда воспринимаются как серьёзное нарушение в развитии ребёнка. На самом деле компьютерная зависимость рассматривается психологами и психиатрами как одна из форм аддиктивного поведения. Если зрение и слух могут испортиться посредством клавиатуры, мыши или монитора, то на психику в первую очередь влияют игры и Интернет. Дети и подростки зачастую предпочитают общение с ним любым другим видам развлечений, они стали проводить меньше времени на свежем воздухе, меньше играть в подвижные игры. Пользователи сети Интернет стали меньше общаться лично, отдавая предпочтение чатам, электронной почте, аське и т.д.

Вместе с тем, воздействие новых факторов среды на еще только формирующийся организм способно стать причиной различных, функциональных расстройств и, возможно, запустить патологические процессы.

Считаю, что данная проблема сегодня актуальна поэтому я выбрал ее для своего изучения.

Цель моей работы: выяснить влияние компьютерных игр на психологическое здоровье подростка.

В соответствии с целью мною определены следующие задачи:

1. Провести теоретический анализ научной литературы по данной теме.

2. Изучить влияние компьютерных игр на психическое состояние подростков, возникновение компьютерной зависимости.

. Провести анкетирование среди обучающихся старших классов МКОУ СОШ пгт. Ярославский для выявления компьютерной зависимости.

. Разработать рекомендации для родителей, памятки для обучающихся по профилактике компьютерной зависимости.

Для написания данной работы я использовал учебную, публицистическую литературу, социологические исследования, интернет ресурсы.

**1. Влияние компьютера на организм подростка**

компьютер подросток зависимость психика

В наши дни мало кто сомневается, что работа на персональном компьютере влияет на здоровье человека не самым лучшим образом. В то же время, мало у кого возникает мысль отказаться от работы с ПК ради спасения здоровья. Людям случалось не отказываться и от более вредных занятий, к тому же, пользы от ПК заметно больше чем вреда.

В настоящее время практически ни одно предприятия не обходиться без компьютера. Использование компьютерных технологий позволяет создавать базы данных, отчеты. Людям с ограниченными возможностями, инвалидам компьютер помогает получить образование, работать. С созданием всемирной сети Internet человек может получить практически любую информацию, сделать покупки и завести друзей, не выходя из дома. На многих крупных заводах всем производством управляют компьютерные программы.

Именно за компьютерными технологиями будущее. Исследования космоса и морских глубин будут доверены компьютерам. Современная наука шагает семимильными шагами, и кто знает, какое изобретение последует дальше.

Жить в современном мире и быть далеким от компьютеров невозможно, я думаю. Компьютер надолго вошел в нашу жизнь, и сможем ли мы существовать без него в будущем?

Всё больше становится людей, проводящих за компьютером по несколько часов ежедневно. Поэтому, всё важнее становится разобраться, как может пользователь снизить, а то и вовсе устранить, вред, причиняемый компьютером.

*Негативное влияние компьютера на организм человека*

Компьютеры влияют на разные системы органов организма человека. Особенно опасно влияние электромагнитных излучений, ухудшение зрения, нарушение психики, особенно у подростков, заболевания мышц и суставов. Разберем подробнее эти нарушения, объясним их появление и меры борьбы с ними.

Основные вредные факторы, действующие на человека за компьютером:

• сидячее положение в течение длительного времени;

• воздействие электромагнитного излучения монитора;

• утомление глаз, нагрузка на зрение;

• перегрузка суставов кистей;

• стресс при потере информации

*Электромагнитное излучение.*

Слово «радиация» (radiation) в документации к ПК означает всего лишь «излучение». Такое же, как у Солнца.

Электромагнитное излучение увидеть невозможно, а представить не каждому под силу, и потому нормальный человек его почти не опасается. Одним из наиболее распространенных источников электромагнитного излучения является компьютер. Наибольшее излучение не со стороны монитора, а со стороны задней стенки.

Изучение возможных последствий воздействия на организм человека находится еще в начале своего пути, однако имеется довольно много убедительных доказательств об их опасности для здоровья, особенно электромагнитных полей низкой частоты. Сложность проблемы заключается не только во влиянии на здоровье населения, но и на здоровье и интеллект будущих поколений. Идет возрастание врожденных аномалий.

*Ухудшение зрения.*

Многим пользователям ПК, обратившимся к грамотному окулисту с жалобами на «ухудшение зрения от работы за компьютером», всего лишь не хватало в организме витамина «А», который есть практически в любой аптеке. Симптомы отсутствия витамина «А» общеизвестны - это чрезмерная чувствительность к яркому свету и, особенно, ухудшение сумеречного зрения. Эти симптомы принято связывать с компьютером в основном из-за того, что компьютер (при неправильном использовании) повышает потребность глаз в витамине «А». Когда пользователь набивает большие объёмы текста не «вслепую», а глядя то на слабо освещённую клавиатуру, то на сильно освещённый монитор (пусть даже самый безопасный), то для глаз пользователя это является большим испытанием. Зрачки постоянно то сужаются, то расширяются и не успевают настроиться под имеющееся количество света, поэтому и глаза вынуждены работать в «разогнанном» режиме.

Значительно реже, но встречаются окулистам пациенты, зрение которых ухудшилось именно из-за компьютера. Обычная близорукость или дальнозоркость, реже - астигматизм. Тут работают те же принципы, что и при порче зрения чтением книг. Неправильное расстояние до монитора, неправильно установленная яркость (для текста она должна быть меньше, а для картинок и видео - больше), нечёткое изображение, мелкие или трудно читаемые шрифты, слишком длинные или слишком короткие строки, неудобные для глаз цвета, мельтешащая анимация - вот основные причины ухудшения зрения от работы за компьютером. Здесь стоит помнить, что зрение портится далеко не сразу, иногда - годами. Если вы заметили, что ваши глаза слишком часто устают, то у вас ещё есть время, чтобы пройтись по вышеприведённому списку и спасти себя от очков.

Часто, окулисты сталкиваются с ухудшениями зрения, для которых они не находят никаких причин. Настоящие специалисты знают, что бывает временное ухудшение зрения, и могут его распознавать. Если не вдаваться в терминологию, то такой эффект является реакцией глаз на проблемы с позвоночником и нервной системой, о которых речь пойдёт дальше.

*Мерцание изображения.*

Экран CRT-монитора мигает некоторое количество раз ежесекундно. Чем выше частота этих «миганий» - тем меньше нагрузка на глаза. Каждый раз, когда производителям мониторов удавалось немного увеличить частоту мерцания монитора, это преподносилось как революционный прорыв в борьбе за сохранность глаз, однако реальный вред от мерцания недооценивался и недооценивается до сих пор.

*Проблемы опорно-двигательного аппарата.*

Характерные для геймеров боли в пояснице и в основании шеи запросто могут привести к болезням вен и суставов конечностей. «Синдром программиста» (боли между лопатками) представляет опасность для сердца и лёгких. Он обычно сопровождается спазмом трапециевидных мышц, которые в попытках спасти позвоночник пережимают артерии, идущие к мозгу (помните давящие боли затылке). Чуть выше может защемиться нерв, идущий к лицу и среди прочего контролирующий глаза, именно так и появляется временное ухудшение зрения, которое не лечится очками, но проходит после работы с позвоночником на специальном тренажёре. Боли в середине спины, на стыке грудного и поясничного отделов, обещают пользователю гастрит, а то и язву желудка, но задолго до этого обеспечивают беспричинным «общим утомлением».

*Нагрузка на нервную систему.*

Самым уязвимым местом пользователя ПК являются не глаза, как принято полагать, а нервы. Например, мерцание экрана, практически безвредное для глаз, сильно напрягает нервную систему. Шум вентиляторов медленно, но верно расшатывает нервы. Если к этому добавить вышеописанные проблемы с глазами и позвоночником, которые тоже нагружают нервную систему, то общая картина получится печальная.

Ещё одним фактором, влияющим на нервную систему пользователя ПК, является большой поток информации, который он вынужден воспринимать. Даже геймер или постоянный обитатель чатов прогоняют через себя очень много информации самого разного характера, а что уж говорить о программисте или дизайнере. При устном общении можно пропускать часть информационного потока «мимо ушей», что и делают люди, когда не справляются с объёмом информации. При письменно-визуальном общении при помощи ПК это делать сложнее. Также не стоит забывать мелькание рекламных банеров, музыку из колонок, и прочие «сопутствующие факторы».

*Влияние компьютера на психику.*

Работа на компьютере влияет, прежде всего, на психику детей и подростков, для которых общение с компьютером становиться одной из самых привлекательных видов отдыха. Это связано с тем, что современная компьютерная индустрия выпускает множество всевозможных остросюжетных игр: «стелялок», «бродилок», «догонялок», «убивалок» - многие из которых отличаются агрессивностью и, порой, жестокостью. Но психика детей неустойчива, поэтому чрезмерное увлечение компьютерными играми может стать причиной очень тяжелых последствий - развивается повышенная возбудимость, у школьников снижается успеваемость, ребенок становиться капризным, перестает интересоваться, чем-либо кроме компьютера.

После продолжительных занятий за компьютером у детей и подростков появляются признаки общего утомления. Проявление утомления зависит от возраста и состояния организма.

С осторожностью следует подходить к компьютерным занятиям, если у ребенка имеются невротические расстройства или судорожные реакции, поскольку компьютер может усилить все эти отклонения в состоянии здоровья.

Итак, надо заботиться о своем здоровье сейчас, чтобы не было мучительно больно в скором будущем.

**2. Компьютерные игры: какие они?**

Все компьютерные игры можно условно разделить на ролевые и не ролевые. Это разделение имеет принципиальное значение, поскольку природа и механизм образования психологической зависимости от ролевых компьютерных игр имеют существенные отличия от механизмов образования зависимости от не ролевых компьютерных игр.

Итак, что мы понимаем в психологическом смысле под ролевыми компьютерными играми. Ролевые компьютерные игры - это игры, в которых играющий принимает на себя роль компьютерного персонажа, т.е. сама игра обязывает играющего выступать в роли конкретного или воображаемого компьютерного героя. Здесь очень важно различать понимание ролевой компьютерной игры в жанровой классификации компьютерных игр (RPG - Role Playing Game) и понимание этого класса игр в необходимом нам психологическом смысле.

**1)** Ролевая игра должна располагать играющего к «вхождению» в роль компьютерного персонажа и «атмосферу» игры посредством своих сюжетных и мультимедийных особенностей.

**2)** Ролевая игра должна быть построена таким образом, чтобы не вызывать у играющего мотивации, основанной на азарте - накопить больше очков, побив тем самым чей-то рекорд, перейти на следующий уровень и т.д. Хотя и в любой компьютерной игре есть элемент азарта, но в ролевой игре этот фактор не должен иметь первостепенного значения.

Необходимо также сделать некоторое допущение относительно игровых жанров, которые мы несколькими абзацам м мотивация решения загадок уходит на второй план по отношению к процессу их поиска в условиях разветвленной сюжетной линии. Вид «из глаз», о специфике влияния которого мы поговорим позже, еще более усиливает «вхождение» в «атмосферу» игры.

Исходя из изложенных аргументов в пользу принадлежности такого рода игр к классу ролевых, но, принимая во внимание их отношение к жанрам, исключенным из класса ролевых игр, назовем их условно ролевыми компьютерными играми и все же отнесем к классу ролевых. Также условно ролевыми будем считать большинство спортивных игр.

По мнению автора данной работы, разделение игр на ролевые и неролевые должно лечь в основу психологической классификации компьютерных игр. Разработка последней является одной из первоочередных задач научных поисков в данной области, т.к. может послужить отправной точкой дальнейших исследований и лечь в основу базиса теории влияния компьютерных игр на психику человека.

Предложенная ниже классификация не является всеохватывающей, полной и законченной. Однако автор надеется на ее некоторое соответствие критерию истинности, а также на то, что эти пока еще «сырые» наработки станут одним из первых шагов к созданию полноценной психологической классификации компьютерных игр на пути к формированию теории психологического воздействия компьютерных игр.

Выглядит она следующим образом:

**I. Ролевые компьютерные игры.**

. Игры с видом «из глаз» «своего» компьютерного героя

. Игры с видом извне на «своего» компьютерного героя

. Руководительские игры.

**II. Не ролевые компьютерные игры.**

. Аркады.

. Головоломки.

. Игры на быстроту реакции.

. Традиционно азартные игры.

**I. Ролевые компьютерные игры.** Основная их особенность - наибольшее влияние на психику играющего, наибольшая глубина «вхождения» в игру, а также мотивация игровой деятельности, основанная на потребностях принятия роли и ухода от реальности. Здесь выделяется три подтипа преимущественно по характеру своего влияния на играющего, силе «затягивания» в игру, и степени «глубины» психологической зависимости.

**1. Игры с видом «из глаз» «своего» компьютерного героя.**Этот тип игр характеризуется наибольшей силой «затягивания» или «вхождения» в игру. Специфика здесь в том, что вид «из глаз» провоцирует играющего к полной идентификации с компьютерным персонажем, к полному вхождению в роль. Через несколько минут игры (время варьируется в зависимости от индивидульных психологических особенностей и игрового опыта играющего) человек начинает терять связь с реальной жизнью, полностью концентрируя внимание на игре, перенося себя в виртуальный мир. Играющий может совершенно серьезно воспринимать виртуальный мир и действия своего героя считает своими. У человека появляется мотивационная включенность в сюжет игры. Наиболее полно эти процессы рассмотрены в главе III данной работы.

. **Игры с видом извне на «своего» компьютерного героя***.* Этот тип игр характеризуется меньшей по сравнению с предыдущим силой вхождения в роль. Играющий видит «себя» со стороны, управляя действиями этого героя. Отождествление себя с компьютерным персонажем носит менее выраженный характер, в следствие чего мотивационная включенность и эмоциональные проявления также менее выражены по сравнению с играми с видом «из глаз**»**

**. Руководительские игры**. Тип назван так потому, что в этих играх играющему предоставляется право руководить деятельностью подчиненных ему компьютерных персонажей

**II. Не ролевые компьютерные игры.** Основанием для выделения этого типа является то, что играющий не принимает на себя роль компьютерного персонажа, в следствие чего психологические механизмы формирования зависимости и влияние игр на личность человека имеют свою специфику и в целом менее сильны. Мотивация игровой деятельности основана на азарте «прохождения» и (или) набирания очков. Выделяется несколько подтипов:

. **Аркадные игры**. Этот тип совпадает с аналогичным в жанровой классификации. Все, что нужно делать играющему - быстро передвигаться, стрелять и собирать различные призы, управляя компьютерным персонажем или транспортным средством. Эти игры в большинстве случаев весьма безобидны в смысле влияния на личность играющего, т.к. психологическая зависимость от них чаще всего носит кратковременный характер.

**. Головоломки***.* К этому типу игр относятся компьютерные варианты различных настольных игр (шахматы, шашки, нарды и т.д.), а также разного рода головоломки, реализованные в виде компьютерных программ. Мотивация, основанная на азарте, сопряжена здесь с желанием обыграть компьютер, доказать свое превосходство над машиной.

. **Игры на быстроту реакции**. Сюда относятся все игры, в которых играющему нужно проявлять ловкость и быстроту реакции. Отличие от аркад в том, что они совсем не имеют сюжета и, как правило, совершенно абстрактны, никак не связаны с реальной жизнью.

. **Традиционно азартные игры**. Сюда входят компьютерные варианты карточных игр, рулетки, имитаторы игровых автоматов, одним словом - компьютерные варианты игрового репертуара казино.

Итак, ролевые компьютерные игры в наибольшей мере позволяют человеку «войти» в виртуальность, отрешиться (минимум на время игры) от реальности и попасть в виртуальный мир. В следствие этого ролевые компьютерные игры оказывают существенное влияние на личность человека: решая проблемы «спасения человечества» в виртуальном мире, человек приобретает проблемы в реальной жизни.

**3.** **Психологическая зависимость подростка от компьютерных игр**

В этой главе изложена структура психологической зависимости от компьютерных игр, т.е. некоторые устойчивые тенденции подъема и спада величины зависимости во времени. На основе этого выдвинуто предположение о стадиальномхарактере развития зависимости. В последнее время наметилась тенденция, относящаяся к исследованиям в области игровой зависимости, суть которой заключается в том, чтобы рассматривать психологические аспекты игровой зависимости по аналогии с психологическими аспектами наркотической, алкогольной и других «традиционных» зависимостей. Проведение таких параллелей весьма удобно с точки зрения научного исследования игровой зависимости, т.к., в случае подтверждения эквивалентности этих видов зависимости, станет возможным спроецировать весь объем знаний, накопленных в области «традиционных» видов зависимости, на зависимость от компьютерных игр. Однако следует заметить, что далеко не все «стыкуется» в сопоставлении этих видов зависимости. Ниже я попытаюсь отметить некоторую специфику игровой зависимости, выявленную на основе эмпирического исследования.

С начала увлечения идет этап своего рода адаптации, человек «входит во вкус», затем наступает период резкого роста, быстрого формирования зависимости. В результате роста, величина зависимости достигает некоторой точки максимума, положение которой зависит от индивидуальных особенностей личности и средовых факторов. Далее сила зависимости на какое-то время остается устойчивой, а затем идет на спад и опять же фиксируется на определенном уровне и остается устойчивой в течение длительного времени.

Убывание степени зависимости может быть связано с различными факторами. Сами игроки расценивают это как нечто связанное с процессом созревания, становления как личности, повышением образовательного уровня и жизненного опыта (возраст испытуемых 18-23 года). Большинство этих опытных игроков говорят, что вместе с взрослением произошел некий внутренний перелом, переоценка ценностей. Как можно понять из их слов, компьютер помог им противопоставить виртуальный мир, где «все дозволено», реальному, в котором живут другие люди, где есть нормы, законы и мораль, в котором придется жить и работать им самим. Однако интересным является тот факт, что даже после осознания практической бесполезности игровой деятельности, человек не может полностью отказаться от нее, что говорит в пользу довольно высокой устойчивости психологической зависимости от компьютерных игр, хотя ее «глубина» и сила влияния на человека после прохождения «кризиса» уже не так существенны.

Таким образом, я могу сравнивать механизм формирования наркотической и игровой зависимости только на определенных стадиях. В период своего возрастания и состояния устойчивости игровая зависимость по своим психологическим аспектам весьма близка к наркотической. Однако, в случае с игровой зависимостью, за кризисом наступает спад, что никак не свойственно динамике наркозависимости.

На основании предложенной динамики игровой зависимости можно выделить *четыре стадии развития психологической зависимости от компьютерных игр,* каждая из которых имеет свою специфику. Применительно к этому аспекту напомним, что все теоретические выкладки основаны на изучении влияния ролевых компьютерных игр, однако возможность их распространения на другие игры и виды компьютерной деятельности не исключена.

*1*. *Стадия легкой увлеченности.* После того, как человек один или несколько раз поиграл в ролевую компьютерную игру, он начинает «чувствовать вкус», ему начинает нравится компьютерная графика, звук, сам факт имитации реальной жизни или каких-то фантастических сюжетов. Кто-то всю жизнь мечтал пострелять из ручного пулемета, кто-то - посидеть за рулем Ferrari или за штурвалом боевого истребителя. Компьютер позволяет человеку с довольно большой приближенностью к реальности осуществить эти мечты. Начинает реализовываться неосознаваемая потребность в принятии роли. (более подробно механизмы формирования зависимости описаны в главе III) Человек получает удовольствие, играя в компьютерную игру, чему сопутствуют положительные эмоции. Природа человека такова, что он стремится повторить действия, доставляющие удовольствие, удовлетворяющие потребности. В следствие этого человек начинает играть уже не случайным образом очутившись за компьютером, стремление к игровой деятельности принимает некоторую целенаправленность. Однако специфика этой стадии в том, что игра в компьютерные игры носит скорее ситуационный, нежели систематический характер. Устойчивая, постоянная потребность в игре на этой стадии не сформирована, игра не является значимой ценностью для человека.

*2****.*** *Стадия увлеченности.* Фактором, свидетельствующим о переходе человека на эту стадию формирования зависимости является появление в иерархии потребностей новой потребности - игра в компьютерные игры. На самом деле новая потребность лишь обобщенно обозначается нами как потребность в компьютерной игре. На самом деле структура потребности гораздо более сложная, ее истинная природа зависит от индивидуально-психологических особенностей самой личности. Иными словами, стремление к игре - это, скорее, мотивация, детерминированная потребностями бегства от реальности и принятия роли. Игра в компьютерные игры на этом этапе принимает систематический характер. Если человек не имеет постоянного доступа к компьютеру, т.е. удовлетворение потребности фрустрируется, возможны достаточно активные действия по устранению фрустрирующих обстоятельств.

*3***.** *Стадия зависимости*.Эта стадия характеризуется не только сдвигом потребности в игре на нижний уровень пирамиды потребностей, но и другими, не менее серьезными изменениями - в ценностной смысловой сфере личности. Зависимость может оформляться в одной из двух форм: социализированной и индивидуализированной. Социализированная форма игровой зависимости отличается поддержанием социальных контактов с социумом (хотя и в основном с такими же игровыми фанатами). Такие люди очень любят играть совместно, играть с помощью компьютерной сети друг с другом. Игровая мотивация в основном носит соревновательный характер. Эта форма зависимости менее пагубна в своем влиянии на психику человека, чем индивидуализированная форма. Различие в том, что люди не отрываются от социума, не уходят «в себя»; социальное окружение, хотя и состоящее из таких же фанатов, все же, как правило, не дает человеку полностью оторваться от реальности, «уйти» в виртуальный мир и довести себя до психических и соматических нарушений.

Для людей с индивидуализированной формой зависимости такие перспективы гораздо более реальны. Это крайняя форма зависимости, когда нарушаются не только нормальные человеческие особенности мировоззрения, но и взаимодействие с окружающим миром. Нарушается основная функция психики - она начинает отражать не воздействие объективного мира, а виртуальную реальность. Эти люди часто подолгу играют в одиночку, потребность в игре находится у них на одном уровне с базовыми физиологическими потребностями. Для них компьютерная игра - это своего рода наркотик. Если в течение какого-то времени они не «принимают дозу», то начинают чувствовать неудовлетворенность, испытывают отрицательные эмоции, впадают в депрессию. Это клинический случай, психопатология или образ жизни, ведущий к патологии. В связи с этим мы не будем в этой работе подробно останавливаться на этом, т.к. этот вопрос требует отдельного изучения.

*4. Стадия привязанности.* Эта стадия характеризуется угасанием игровой активности человека, сдвигом психологического содержания личности в целом в сторону нормы. Отношения человека с компьютером на этой стадии можно сравнить с не плотно, но крепко пришитой пуговицей. Т.е. человек «держит дистанцию» с компьютером, однако полностью оторваться от психологической привязанности к компьютерным играм не может. Это самая длительная из всех стадий - она может длиться всю жизнь, в зависимости от скорости угасания привязанности. Компьютерные игры имеют не большую историю, однако случаев полного угасания зависимости единицы. Человек может остановиться в формировании зависимости на одной из предыдущих стадий, тогда зависимость угасает быстрее. Но если человек проходит все три стадии развития психологической зависимости от компьютерных игр, то на этой стадии он будет находиться длительное время. Определяющим здесь является тот факт, до какого уровня произойдет спад величины зависимости после прохождения максимума. Чем спад сильнее, тем меньше по времени будет угасать зависимость. Однако есть основания предположить, что полностью зависимость не пройдет никогда, но мы не можем подтвердить это экспериментально. Следует отметить также и такой факт, как возможное кратковременное возрастание игровой зависимости, в следствии появления новых интересных игр. После того, как игра «постигается» человеком, сила зависимости возвращается на исходный уровень.

Итак, ролевые игры, особенно в детском возрасте, являются частью познавательной деятельности человека. Все дети играют в игры, сознательно принимая на себя роль взрослых, удовлетворяя бессознательную потребность в познании окружающего мира. С возрастом ролевые игры замещаются интеллектуальными и человек очень редко имеет возможность принять на себя роль другого человека, хотя подсознательная потребность в этом сохраняется: шофер хочет взглянуть на мир глазами летчика, мужчина - побыть в роли женщины, отвергнутый обществом неудачник мечтает хотя бы минуту побыть лидером. Потребность в познании мира - это видоизмененный исследовательский инстинкт, унаследованный людьми от животных. Предположительно, эта потребность находится в области бессознательного, т.к. в большинстве случаев частично или полностью не осознается человеком. Однако неосознанность потребности не говорит о ее отсутствии или слабости как мотивирующего фактора; скорее наоборот, бессознательные потребности оказывают большее влияние на наше поведение, чем осознаваемые.

**Заключение**

Проблема влияния компьютера на человека очень обширна и многогранна. 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 этому синдрому подвержены дети и подростки. Они могут всерьез ассоциировать себя с виртуальными героями и болезненно переживать их неудачи. В мире жестоких «стрелялок», «мочилок» и «бродилок» 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.

В результате работы над данной темой я выяснил, что проблема компьютерной зависимости является весьма актуальной. Вызывает тревогу большое количество времени, проводимое подростком в интернете, а также увлеченность компьютерными играми. Квазиобщение в интернете не может заменить естественного общения и взаимодействия. Мы видим картину, что даже одноклассники, вместо того, чтобы встретиться и поговорить после уроков, общаются друг с другом через Интернет, находясь при этом близко друг от друга - в соседнем доме или даже на одной лестничной площадке. Интернет стал величайшей иллюзией XXI века. Единственная проблема, связанная с ним - это трудности возвращения в реальный мир.

Я пришёл к выводу, 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.

Проделав эту работу, мне бы хотелось обратиться к родителям: контролируйте ваших детей при их работе за компьютером. Контролируйте время и игры, в которые дети играют. Увлеченность компьютером может вытеснить из жизни ребенка простое общение со сверстниками, увлеченность другими хобби, снизить успеваемость в школе, так как время за компьютером бежит очень быстро, не успеет ребенок оглянуться, а уже вечер, он устал, домашнее задание не выполнено, пора спать. Долгая работа за компьютером влияет на здоровье ребенка. При этом они сильно утомляются, плохо засыпают, спят тревожно, наступает умственное переутомление, что служит причиной неврозов и связанных с ними раздражительности, грубости, рассеянности. Неспокойный сон и скрежет во время сна зубами свидетельствует, что у ребенка повышенная возбудимость нервной системы.

Человек должен увлекаться многим: и читать и играть, посещать в театры и кино, спортивные объекты. Думаю, что уж если и играть в игры, то не зацикливаться на одной, а периодически менять игру, а лучше даже сменить жанр. Ну и конечно следите за тем, сколько времени за компьютером проводят дети

**Список используемой литературы**

1. Войскунский, А.Е. Феномен зависимости от Интернета [Текст] / А.Е. Войскунский // Гуманитарные исследования в Интернете / Под ред. А.Е. Войскунского. М, 2000. С 100-131.

2. Минакова А.В. Психологические особенности лиц, склонных к игровой зависимости. http://nedug.ru

. Эльконин Д.Б. Психология игры. М., 1978.

. Фомичева Ю.В., Шмелев А.Г., Бурмистров И.В. Психологические корреляты увлеченности компьютерными играми // Вестник МГУ. Сер 14. Психология. 1991. №3.

5. Источник - **ping.ua**