

**Турченко Т.В.**

к.е.н., доцент кафедри менеджменту

ДВНЗ «Українська академія банківської справи НБУ»

м. Суми, Україна

**Прохненко В.В., Нестеренко Л.О.**

студентки четвертого курсу факультету банківських технологій

ДВНЗ «Українська академія банківської справи НБУ»

м. Суми, Україна

## **ВПЛИВ КОМП'ЮТЕРНОЇ ТЕХНІКИ НА ПСИХОЛОГІЧНИЙ СТАН СТУДЕНТА**

Винайдення комп'ютера стало переломним моментом в історії людства. Сьогодні цивілізований світ вже просто не зможе жити без цієї машини, що здатна максимально ефективно розрахувати використання часу – одного з найбільш важливих та необхідних ресурсів. Машини повинні працювати, а люди – думати. На жаль, так відбувається не завжди. Використання комп'ютера не за призначенням призводить до виникнення ряду проблем, пов'язаних із інтернет-залежністю, ігроманією, нервовими розладами та «руйнуванням особистості». Загальне занепокоєння світової спільноти зазначеними проблемами спонукає фахівців розробляти систему заходів щодо уникнення негативного впливу комп'ютерних технологій на особистість та більш ефективно використовувати позитивні сторони інформатизації.

Загальні питання використання комп'ютерної техніки в процесі навчання розглянуто в роботах Т.В. Габай, В.Г. Житомирського, І.А. Романової, С.І. Архангельського, Г.І. Кирилової. Такі вчені, як: Н.Ф. Тализіна, Ю.І. Машбиць, В.В. Рубцова - досліджували психологію комп'ютерного навчання. Разом з тим доцільно відмітити, що Пауль Кіршнер активно розглядав вплив комп'ютерних

технологій не лише на трудову діяльність, а і внутрішній психофізіологічний стан людини.

Проаналізувавши сьогочасні дослідження, необхідно зазначити, що у сучасних умовах починають з'являтися нові теорії щодо позитивного впливу комп'ютера на психологію людини. Отже, слід розглянути причини як негативного впливу комп'ютерної техніки, так і позитивного на психологічний стан студента.

Студент XXI сторіччя вже не уявляє своє як повсякденне життя, так і процес навчання без комп'ютерної техніки. Районні та міські бібліотеки не користуються попитом через великий обсяг доступної інформації в Інтернеті. Проте все частіше виникають дискусії з приводу негативного впливу комп'ютера на здоров'я людини.

У зв'язку з комп'ютерним навчанням студентів, яке стало найважливішим напрямом розвитку сучасної вищої освіти, гострою стає проблема детального вивчення впливу випромінювання монітора комп'ютера на фізичне та психологічне здоров'я дітей, насамперед, на їх розумові здібності та інтелект.

Взагалі робота з комп'ютером відзначена рядом факторів ризику, серед яких виділяють наступні:

- проблеми зору;
- питання, пов'язані з негативним впливом на здоров'я електромагнітного випромінювання;
- проблеми, пов'язані з м'язами й суглобами;
- стрес, депресія, фобії, роздратованість й інші нервові порушення, що викликані впливом комп'ютера на психіку людини [1, с. 83-84].

На нашу думку, з зазначених вище проблем найбільшу загрозу становить негативний вплив комп'ютерної техніки на психологічний стан студента. У першу чергу, негативно впливає надмірне захоплення комп'ютерними іграми та Інтернетом.

Фахівці виділяють наступні симптоми, котрі можуть з'явитися у людини при порушенні психічного стану внаслідок інтернет-залежності:

- збільшення кількості часу, проведеного за комп'ютером;
- проблеми з роботою чи навчанням;
- відчуття ейфорії за комп'ютером;
- депресія, відчуття пустоти, роздратування від світу поза комп'ютером;
- нехтування спілкуванням із сім'єю, друзями [2, с. 35].

Небезпечними сигналами слід вважати також нав'язливе прагнення постійно перевіряти електронну пошту, передчуття наступного сеансу та збільшення часу, проведеного он-лайн, зростання кількості грошей, що витрачаються на Інтернет. Надмірне захоплення комп'ютерними іграми призводить до того, що людина стає безвідповідальною, відірваною від реального життя. Це пов'язано, насамперед, з основною рисою всіх комп'ютерних ігор – дефіцитом необхідності відповідати за свої помилки та думати про наслідки вчинених дій, оскільки в будь-який момент гри можна розпочати знов.

Віртуальний світ викликає «розпад особистості», формує жорстокість та негативні стереотипи поведінки. Так, наприклад, відеоігри є причиною зниження рівня успішності студентів, оскільки відволікають їх від навчального процесу, викликають сильні нервові збудження, тому що потребують швидкої реакції у відповідь [3, с. 60].

Робота за комп'ютером – це емоційний стрес для організму. Дослідники встановили, що навіть саме очікування гри, інтернет-сеансу супроводжується значним підвищенням вмісту адреналіну в крові [4, с. 103].

На нашу думку, профілактика нервових розладів багато в чому залежить від нас самих. Для уникнення нервової напруги ми пропонуємо вжити ряд наступних заходів:

- слідкувати за справністю роботи комп'ютера, що допоможе уникнути роздратування від можливих збоїв;

- користуватися послугами від надійних провайдерів, не заціклюватися на очікуванні завантаження веб-сторінки;
- якомога частіше робити перерви під час роботи з комп'ютером;
- лімітувати час перебування в мережі Інтернет;
- не звертати увагу на рекламні банери;
- слідкувати за часом, проведеним за комп'ютерною грою.

Як в теперішні дні, так і в майбутньому, комп'ютер буде займати провідну роль у повсякденному житті кожного студента. Комп'ютер надає можливість зробити будь-яку роботу набагато швидше та якісніше, простішою стає обробка великого обсягу інформації. Водночас можливості отримати необхідний для роботи матеріал і швидко його обробити пришвидшує і оптимізує хід мислення, сприяє не тільки отриманню більшого обсягу знань, але і точнішому вирішуванню нових завдань. Однак при цьому слід відмітити, що сподіватися лише на комп'ютерні технології не варто: комп'ютер повинен залишатися тільки допоміжним засобом у розвитку навичок реального спілкування особистості.

На наш погляд, проблема переважно негативного впливу комп'ютера на психологічні процеси студента є досить перебільшеною. Інтернет-залежність, ігроманія та аналогічні їм стани характерні, зазвичай, для користувачів-початківців або для тих, хто і без комп'ютера займався б чимось подібним.

Не секрет, що протягом останнього часу вчені все більше уваги приділяють вивченню позитивних сторін комп'ютерної техніки. Як приклад, можна навести дослідження професора Університету Вашингтона в Сент-Луїсі Алана Кастеля. У ході експерименту було встановлено, що візуальне сприйняття навколишнього світу у шанувальників відеоігор розвинене значно краще, ніж у людей, які не грають зовсім [5].

Таким чином, можна зробити висновок про те, що, незважаючи на велику кількість факторів негативного впливу комп'ютера на психологію людини, присутні також позитивні сторони використання комп'ютерної техніки. На сьогодні комп'ютер посідає важливе місце в нашому житті. Тому вважаємо за

доцільне здійснювати подальший пошук шляхів усунення негативних наслідків та розширення існуючого позитивного впливу комп'ютерної техніки на психологічний стан студента.

#### Література:

1. Курик, М.В. Електромагнітні поля комп'ютера і дитина [Текст] / М.В. Курик // Теле- та радіожурналістика. – 2009. - № 8. – С. 80-91.
2. Васильєва, І. А. Психологія і фактори комп'ютерної тривоги [Текст] / І.А. Васильєва // Питання психології. – 2004. – № 5. – С. 34-37.
3. Максимовська, Н.О. Соціально-педагогічна профілактика комп'ютерної залежності серед підлітків [Текст] / Н.О. Максимовська, Н.В. Дикун // Соціальна робота в Україні: теорія і практика. – 2010. - № 8. – С. 56-65.
4. Гудирева, М.О. Сучасні інформаційні технології та комп'ютерне діагностування розвитку комунікативної культури педагога [Текст] / О.М. Гудирева // Вісник ХДМІ. – 2009. - № 6. – С. 102-109.
5. Позитивний і негативний вплив комп'ютера на психіку людини [Електронний ресурс] / Мережа робітників освіти – Режим доступу: <http://nsportal.ru/shkola/informatika-i-ikt/library/polozhitelnoe-i-otritsatelnoe-vliyanie-kompyutera-na-psikhiku-chelo>.

Турченко, Т.В. Вплив комп'ютерної техніки на психологічний стан студента [Текст] / Т.В. Турченко, В.В. Прохненко, Л.О. Нестеренко // Сучасна економічна наука: теорія та практика : зб. тез наук. робіт міжнар. наук.-практ. конф. (26-27 жовтня 2012 р.). – Одеса : ЦЕДР, 2012. – С. 93-95.