

**კომპიუტერის მავნე ზემოქმედება ადამიანის
ჯანმრთელობაზე**

თანამედროვე მსოფლიო ინფორმაციული ინდუსტრიის მზარდი განვითარებით ხასიათდება. ადამიანის ყოველდღიურ ცხოვრებაში მყარად დამკვიდრდა ტელეფონი, რადიო, ტელევიზორი, კინო, ვიდეო, კომპიუტერი, გლობალური და ლოკალური საინფორმაციო ქსელები.

სტატისტიკის მიხედვით დაახლოებით 70%-ი მოქალაქეებისა მუშაობს ოფისის პირობებში...

განუზომლად დიდია კომპიუტერის როლი ჩვენს ყოველდღიურებაში. იგი ჩვენი ცხოვრების წესის განუყრელი თანამგზავრი გახდა. ამჯერად მინდა კომპიუტერის მეორე, ნაკლებად ცნობილი - უარყოფითი მხარე გინჩვენოთ...

კომპიუტერთან ხანგრძლივი მუშაობისას მხედველობის დატვირთვა იწვევს მხედველობის ფუნქციების გაუარესებას. თვალები მალე იღლება, ჩნდება სიმშრალის და ქვიშის, უცხო სხეულის შეგრძნება თვალებში, თავის ტკივილები შუბლის და საფეთქლების მიდამოში, თვალების შეწითლება. გეცნობათ ეს სიმპტომები?

ეს არის კომპიუტერული სინდრომი, რომელიც აერთიანებს ორ ასპექტს, ესაა „მშრალი თვალის სინდრომი“ და „აკომოდაციის სპაზმი“. ხანგრძლივი, დაძაბული მხედველობითი მუშაობისას ახლო მანძილზე, ფიქსირებულ დისტანციაზე (რაც ხდება კომპიუტერის მონიტორთან მუშაობისას) მცირდება ქუთუთოების ხამხამის სისძირე, რქოვანის ზედაპირი „გადაშრება“, საცრემლე აკვი ახლდება იშვიათად. შედეგად ჩნდება წვის, გასერვის, სიმშრალის, დისკომფორტის შეგრძნება თვალებში - ეს არის პირველი გამოვლინება „მშრალი თვალის სინდრომისა“.

ამასთან, ხანგრძლივი დატვირთვა მხედველობის კუნთების აპარატისა იწვევს „აკომოდაციის სპაზმს“, რის შედეგადაც

ნელდება ან ჩერდება ნივთიერებათა ცვლა თვალის სტრუქტურებში.

სხვა შედეგები – ზოგისთვის უძილობა, ან თვლემა, გაღიზიანებულობა ან ცუდი განწყობა. გამოსხივება კანის გაუწყლოებასა და ნაადრევ ნაოჭებს წარმოშობს.

როგორ დაგეხმაროთ თვალებს? პირველ რიგში, რაციონში უნდა ჩავრთოთ პროდუქტები, რომლებიც თვალის ბადურისა და სისხლძარღვების მდგომარეობას გააუმჯობესებს. მათ მიეკუთვნება: ღვიძლი, თინუსი, ოხრახუმი, კამა, მწვანე ხახვი, სალათა, სტაფილო, შავი მოცხარი, მოცვი, ასკილი, შტოში. კარგია წელიწადში ერთხელ თევზის ქონის კურსობით მიღება.

„მხედველობითი კომპიუტერული სინდრომის“ წარმოშობის მიზეზი სხვადასხვაგვარია. საქმე ისაა, რომ დისპლეის გამო-სახელება მკვეთრად განსხვავდება თვალისთვის ჩვეული აღქმის ობიექტებისგან - ის ანათებს, შედგება დისკრეტული წერტილებისგან რომლებიც გარკვეული სიხშირით ქრება და ინთება. გარდა ამისა, არც ფერადი კომპიუტერული გამო-სახელება შეესაბამება ბუნებრივ ფერებს. მაგრამ მხოლოდ ეს არ იწვევს მხედველობის სისტემის გადაღლას. კომპიუტერთან ხანგრძლივი მუშაობისას თვალს განტვირთვის საშუალება არ აქვს. ამის გამო თავისთავად იძაბება მხედველობა და იკლებს მისი ქმედითუნარიანობა. თვალი ყველაზე დიდ დატვირთვას იღებს მაშინ, როცა აღამიანს კომპიუტერში ინფორმაცია შპე-ყავს. ასეთ შემთხვევაში პიროვნება იძულებულია ხშირად გადაიტანოს მხერა ეკრანიდან ტექსტზე, ტექსტიდან - კლავიატურაზე, რომლებიც სხვადასხვა მანძილითაა ერთმანეთისგან დაშორებული და თავისთავად სხვადასხვა განა-თების ქვეშ იმყოფება.

1. კომპიუტერთან ჯდომისას თვალები ხშირად უნდა ახამ-ხამოთ. სამუშაოს შემდეგ კარგია თვალებზე შავი ან მწვანე ჩაის, ან კიდევ გვირილის ნაყენის კომპრესი – თვალების გაღიზიანების პროფილაქტიკისთვის ყოველ 2–3 საათში სპე-ციალური ვარჯიში გააკეთეთ. თვალები საათის ისრის მიმარ-თულებით და საწინააღმდეგოდ 6 წამი ატრიალეთ. თავი უმოძრაოდ გეჭიროთ, აიხედეთ რაც შეიძლება მაღლა, შემდეგ დაბლა დაიხედეთ, მერე მარჯვნივ და მარცხნივ გაიხედეთ (<http://netgazeti.ge/GE/76/Life/6217/ganaTleba.htm.tpid>).

კომპიუტერთან ხანგრძლივი მუშაობის დროს განსაკუთრე-ბული რისკის ზონაშია რამდენიმე მნიშვნელოვანი ორგანო და

სისტემა: ხერხემალი, კუნთები, სახსრები. რაც უფრო მეტ ხანს ვზივართ კომპიუტერთან, მით მეტი დატვირთვა მოდის ხერხემლის, კისრისა და წელის განყოფილებაზე. ხერხემალი მრუდება, ნერვები და არტერიები იჭიმება, თითების, მაჯისა და წინამხრის სახსრები იძაბება. შედეგი: მუდმივი ტკივილი თავში, კისერსა და ზურგში. როდესაც სხეული ერთნაირ მდგომარეობაშია, სისხლის დინება ნელდება, სითხე გროვდება (განსაკუთრებით ფეხებსა და მცირე მენჯის ვენებში). კომპიუტერთან დიდხანს ჯდომისას სისხლძარღვები სისხლის დიდ მოცულობას ვერ უმკლავდება, მათი კედლები ფართოვდება, ხოლო სარქველები დახურვას ვეღარ ახერხებს. ასე ვითარდება ვარიკოზი და ბუსილი.

ინტერნეტდამოკიდებულების კიდევ ერთი ნეგატიური მხარე – საყრდენ-მამოძრავებელი სისტემის პრობლემები, ოსტეოქონდროზი, ზურგის ტკვილი, სქოლიოზი და სუტულოსტი. ესენი კი გამოწვეულნი არიან ჯდომის ფორმისაგან, და მათი მკურნალობაც არც ისე ადვილია. ამ ავადმყოფობებს რომ გავექცეთ, აფთიაქებში იყიდება სპეციალური ბანდაჟები, რომელიც ზურგს სწორ ფორმაში დააყენებს. ზურგის ტკივილს რომ თავი ავარიდოთ, კარგი საშუალებაა იოგით დაკავება ან ცურვა.

კიდევ ერთი შესაძლებელი ზიანი, რაც კომპიუტერმა შეიძლება ადამიანს მოუტანოს, ცხოვრების უმოდრალ წესია. დაძაბული ინტელექტუალური მუშაობის დროს ტვინი ხშირად ითხოვს ტკბილეულს და თუ კომპიუტერთან მუშაობისას ინტენსიურად იღებთ მას, ძალიან მალე ჭარბ წონასთან დაკავშირებით პრობლემები შეგექმნებათ.

ყველა დამცავი მექანიზმის (ფილტრები მონიტორისთვის, მავნე ტალღების დამჭერი) მიუხედავად, მომხმარებლის ელექტრომაგნიტური გამოსხივებისაგან სრულად უვნებელყოფა შეუძლებელია. ეს რით გვემუქრება? ელექტრომაგნიტური ველის ზემოქმედება უთანხმოებას იწვევს ენდოკრინული სისტემის მუშაობაში. სისხლში ადრენალინის გამოყოფა იზრდება და სისხლის შედედების პროცესი აქტიურდება. ამაზე გულ-სისხლძარღვთა სისტემა რეაგირებს: პულსი და არტერიული წნევა არამყარი ხდება.

გამოსხივება ზიანს აყენებს იმუნურ სისტემასაც. ორგანიზმს უკვე აღარ შეუძლია წინააღმდეგობა გაუწიოს ინფექ-

ციებისა და ვირუსების თავდასხმას. ელექტრომაგნიტური ტალღები თავის ტვინის აქტივობაში ცვლილებებს იწვევენ.

ბოლო ოცი წლის განმავლობაში იმგვარი მოწყობილობების გამოყენება, რომელიც იყენებს ელექტროენერგიას, ათასჯერ გაიზარდა. დღეს ელექტრონიკა, რომლის გარეშეც ცხოვრება ვერ წარმოგვიდგენია, მთელი დღის განმავლობაში თან გვდევს, როგორც სამსახურში, ასევე დასვენებაზე. ტელევიზორები, მიკროტალღოვანი ღუმელები, მობილური ტელეფონები, კომპიუტერები, ერთის მხრივ, გვეხმარებიან, მაგრამ, მეორეს მხრივ, უხილავ საფრთხეს წარმოადგენენ ჩვენი ჯანმრთელობისთვის. ეს არის ელექტრომაგნიტური სმოგი, - ადამიანის მიერ გამოგონებული იმ გამოსხივებების ერთობლიობა, რომელსაც ელექტრომოწყობილობები და ტექნიკა ასხივებს. სადღეისოდ, მთელს მსოფლიოში, ელექტრომაგნიტური ველების ადამიანის ორგანიზმზე ზეგავლენას მოწინავე სამეცნიერო ცენტრები იკვლევენ. მიღებულმა ფაქტებმა ჯანდაცვის მსოფლიო ორგანიზაცია აიძულა ეღიარებინა ის საშიშროება, რაც ადამიანის ჯანმრთელობას ემუქრება ელექტრომაგნიტური ველებისგან. აი, ზოგიერთი მათგანი:

სტოკჰოლმის კაროლინის უნივერსიტეტის მეცნიერთა გამოკვლევებმა აჩვენა, რომ ბავშვები 15 წლის ასაკიდან 2,7-ჯერ უფრო ხშირად ავადდებიან ლეიკემიით, თუ ისინი იმყოფებიან მაგნიტურ ველში, რომელიც 0,2 მიკროტესლაზე მეტია. ხოლო 0,3 მიკროტესლაზე მეტი ელექტრომაგნიტური დასხივების შემთხვევაში ასეთი დაავადებების რიცხვი მატულობს 3,8-ჯერ. გამოკვლევათა შედეგები პროფესიულ დაავადებათა შვედეთის ეროვნული ინსტიტუტის მეცნიერებმაც დაადასტურეს და დაამტკიცეს, რომ ელექტროგადამცემი ხაზების ელექტრომაგნიტური ველები იწვევს სისხლისა და თავის ტვინის კიბოს მოზარდებსა და ღიღებშიც.

ჯანდაცვის მსოფლიო ორგანიზაციის სტატისტიკური მონაცემები აჩვენებს, რომ კომპიუტერთან მუშაობის დროს ბავშვებში უარესდება მხედველობა წელიწადში 1 დიოპტრით. 10 წლის მოზარდში სისხლსა და შარდში ნეგატიური ცვლილება ვლინდება კომპიუტერთან მუშაობის დაწყებიდან 15-20 წუთში, 16 წლის მოზარდში 30-40 წუთში, ხოლო მოზარდი ადამიანში 2 საათის შემდეგ და მისი სისხლი უახლოვდება ონკოდაავადებულთა სისხლს. ამასთან, ნეგატიური ცვლილე-

ბები ხდება იმუნურ, ენდოკრინულ და ცენტრალურ ნერვულ სისტემებშიც.

კომპიუტერული ელექტრომაგნიტური ველების ძლიერ უარყოფითი ზეგავლენა აღნიშნულია მოზრდილ ადამიანთა (როგორც დედაკაცთა, ასევე მამაკაცთა) სასქესო ორგანოებზე. შევდმა მეცნიერებმა დაადგინეს, რომ ორსულ დედაკაცებს, რომლებიც კომპიუტერთან 1,5 საათზე მეტი ხნით სხედან, უფრო ხშირად წყდებათ მუცელი და 2,5-ჯერ მეტი რისკის ქვეშ იმყოფებიან, დაბადონ ბავშვები, რომელთაც დაზიანებული აქვთ ცენტრალური ნერვული სისტემა. ამ კატეგორიის ორსულთა შთამომავლობას უფრო ხშირად ემართება გულის მანკი. ამიტომაც, ორსულ ქალებს და დედებს, რომლებიც საკუთარი მკერდით ჰკვებავენ ახალშობილთ, კომპიუტერთან მუშაობა კატეგორიულად ეკრძალებათ.

არსებობს პირდაპირი კავშირი ავთვისებიან წარმონაქმნებთან იმ ადამიანებში, რომლებიც მუდმივად მუშაობენ ვიდეოსკოპიის ტერმინალებთან, რადიოტელეფონებთან ან რადიოგადამცემებთან. ასე მაგალითად, ამერიკელ პოლიციელთა შორის დაფიქსირდა თავის ტვინის კიბოს მაღალი პროცენტი და ამის მიზეზი გახლდათ იმ რადიოგადამცემთა ელექტრომაგნიტური ველები, რომელთაც ისინი გამუდმებით იყენებენ.

მავენდ მიიჩნევა ელექტრომაგნიტური ველი, რომელიც აღემატება 0,2 მიკროტესლას. მობილური ტელეფონის ელექტრონული კვების ბატარეაში ამ ველის სიდიდე 6 მიკროტესლას შეადგენს (ე. ი. დასაშვებზე დაახლოებით 30-ჯერ მეტს), ელექტრომატარებლებში - საშუალოდ 150 მიკროტესლას (750-ჯერ მეტი), ტროლეიბუსებსა და ტრანვაებში - 250 მიკროტესლას (1250-ჯერ მეტს), ხოლო მეტროს ვაგონში 35-450 მიკროტესლას (1750-2250-ჯერ მეტს)! ამიტომაც ელმაგლების მემანქანებებს შორის ჰიპერტონია, გულის იშემიური დაავადებები და ორგანიზმის სხვა დარღვევები უფრო ხშირია, ვიდრე სხვა, უფრო ნაკლებად „დაბაზულ“ პროფესიებში.

ცალკე აღნიშვნის ღირსია კომპიუტერული თამაშები. თითქმის ყველა კომპიუტერული თამაში ადამიანში სისასტიკეს აღვივებს, თუმცა კომპიუტერულ თამაშებთან დაკავშირებით არც იმის უარყოფა შეიძლება, რომ ისინი გარკვეული დოზით ნარკოტიკია. კომპიუტერიც ისეთსავე ფსიქოლოგიურ დამოკიდებულებას იწვევს, როგორსაც მაგალითად, ჰეროინი, ოღონდ იმ განსხვავებით, რომ კომპიუტერული თამაშები არ

იწვევს ფიზიკურ დამოკიდებულებას. ამიტომ მშობელმა აუცილებლად უნდა გააკონტროლოს, რომ ბავშვი ზედმეტად არ გაერთოს კომპიუტერულ თამაშებზე. კომპიუტერულ თამაშებს ბევრი უარყოფითი მხარე აქვს: იწვევს თავისა და მუცლის ტკივილს, უძილობას; უარყოფითად მოქმედებს ნერვულ სისტემაზე და იწვევს უმიზეზო აგრესიას; მოზარდი ნაწილობრივ კარგავს რეალურად აღქმის უნარს და საკუთარ სამყაროში ცხოვრობს გამოგონილ პერსონაჟთა შორის.

მსოფლიოს მთელ რიგ განვითარებულ ქვეყნებში ამ პრობლემას სათანადო ყურადღებას უთმობენ; შექმნილია სპეციალური დაწესებულებები, სადაც თამაშზე დამოკიდებულებს ფსიქოლოგები ეხმარებიან. ჩინეთში უკვე არსებობს სპეციალური საზაფხულო ბანაკები თამაშებზე დამოკიდებულთა სამკურნალოდ. საქმე იქამდე მივიდა, რომ ჩინეთის ხელისუფლებამ აკრძალა ახალი ინტერნეტ კაფეების გახსნა და დააწესა ასაკობრივი ზღვარი.

ვინც კომპიუტერთან ხშირად ატარებენ დროს, სისხლში ლეიკოციტების რაოდენობა ძლიერ დაწეული აქვთ, რაც ორგანიზმის დაცვითი ფუნქციის მკვეთრ დაქვეითებასა და დაავადებათა მიმართ წინააღმდეგობის უნარის მოსუსტებას ნიშნავს.

ნორვეგიაში მომხდარი ტერორისტული აქტის შემდეგ, ქვეყანაში მსგავსი ფაქტების წინააღმდეგ ბრძოლა იწყება. ბრძოლის ერთ-ერთი ფორმა კი, ძალადობის ამსახველი კომპიუტერული თამაშებისა და მულტფილმების გაყიდვიდან ამოღებაა. ნორვეგიული მაღაზიებიდან, ძალადობის ამსახველი კომპიუტერული თამაშები უკვე გაიწვიეს. ამის შესახებ გადაწყვეტილება, ორმაგი ტერაქტის შემდეგ, რამდენიმე მსხვილი მაღაზიის აღმინისტრაციამ მიიღო. ეს კი იმით აიხსნება, რომ ტერაქტამდე ერთი წლით ადრე, ანდერს ბრეივიკი გარკვეულ „მასტერკლასს“ სწორედ კომპიუტერული თამაშების საშუალებით გადიოდა. ტერაქტის შემდეგ ცნობილი გახდა, რომ გეიმერი განსაკუთრებით იყო გატაცებული World of Warcraft–თა და Call of Duty 4: Modern Warfare-ით. ამ ეტაპზე, ნორვეგიის მაღაზიების თაროებიდან 51 თამაში გაქრება. ექსპერტების თქმით, აღნიშნული თამაშები ძალადობას ასახავს, სიუჟეტი საკმაოდ „სამაგალითო“ შეიძლება აღმოჩნდეს გაუწონასწორებელი ფსიქიკის მქონე ადამიანებისთვის (სეფისკვერაძე, [http:// presa.ge](http://presa.ge) 2008.11.03).

კიდევ ერთი მანე მოვლენა, რომელსაც კიდევ უფრო ამძაფრებს და ხელს უწყობს კომპიუტერი, არის აზარტული თამაშები, ინტერნეტ კაზინოები, როდესაც სახლიდან გაუსვლელად კომპიუტერის მეშვეობით შესაძლებელია საშიში „გართობა“. დოსტოევსკის გმირს რომანში „მოთამაშე“ მხოლოდ აზარტი კარნახობს ცხოვრების წესებს. აქვე შეიძლება და გაგვეხსენებინა შტეფან ცვაიგის ნოველის გმირიც, რომელიც ასევე აზარტული თამაშების ავადმყოფური გავლენის ქვეშაა. ზოგიერთი მეცნიერი კომპიუტერულ თამაშებს „ბავშვთა ნარკოტიკებს“ ადარებს.

2005 წელს მასაჩუსეტის ტექნოლოგიური ინსტიტუტის პროფესორმა, ნიკოლას ნეგროპონტემ შექმნა პროგრამა „ერთი ბავშვი ერთი ლეპტოპი“, რომელიც „მესამე სამყაროს ბავშვებს“ მოამარაგებდა მსოფლიოში ყველაზე იაფად (100\$) ე.წ. „საგანმანათლებლო“ ნოუთბუქებით, კოდური სახელწოდებით, **XO-1**, 2007 წელს აღნიშნული ნოუთბუქების პირველი თაობა მიიღეს ნიგერიის და ურუგვაის ბავშვებმა. იგეგმება ყოველწლიურად 250000 ეგზემპლარის გაგზავნა სხვადასხვა ღარიბი ქვეყნის მოსწავლეებისათვის (ეკონომიკური... 2010).

2011 წლიდან საქართველოში ყველა პირველკლასელს ე.წ. ნოუთბუქები დაურიგდათ. ნოუთუქს დამხმარე ხასიათი აქვს და მოსწავლეები მას სახელმძღვანელოებთან ერთად იყენებენ. კომპიუტერში ჩატვირთულია სასწავლო პროგრამები და სახელმძღვანელოები, ასევე კლასგარეშე ლიტერატურა.

თამაშის პრინციპით მიღებული ცოდნის ეფექტურობაზე მომავალი პირველკლასელების მშობლები არ დაობენ, თუმცა ისინი ღელავენ, რომ მუდმივად კომპიუტერზე მუშაობა ბავშვსა და წიგნს შორის ისედაც არსებულ დისტანციას კიდევ უფრო გაზრდის.

გთავაზობთ მარინე მაჭავარიანის მოსაზრებას, რომელსაც პედაგოგიკის კურსი აშშ-ში აქვს გავლილი და აღნიშნულ თემაზე არაერთხელ გამოსულა მოხსენებით საზოგადოების წინაშე, მათ შორის პარლამენტის სხდომათა დარბაზშიც: ამერიკაში ჩატარებულმა კვალიფიციურმა გამოკვლევებმა შემაშფოთებელი სურათი გამოავლინა. ადრეულ ასაკში კომპიუტერის მოხმარება უარყოფითად აისახება ბავშვის ჯანმრთელობაზე, აფერხებს ემოციურ და სოციალურ განვითარებას, იწვევს ფსიქიკურ აშლილობას. შეიძლება ანომალიურად

განვითარდეს ბავშვის ხერხემალი და კუნთოვანი აღნაგობა; დაუქვეითდეს მხედველობა; გაუნძრევლად ჯდომა იწვევს ჭარბწონიანობას, რაც შეიძლება მაღალი წნევის, გულის დაავადებებისა და ასთმის მიზეზი გახდეს, რომ აღარაფერი ვთქვათ მეორე ტიპის დიაბეტზე, რომელიც განუკურნებელ დაავადებად მიიჩნევა. ამასთან, სულაც არ უწყობს ხელს ბავშვის ინტელექტუალურ განვითარებას და განათლების უკეთეს ხარისხს; კომპიუტერი რეალურ სამყაროს – ვირტუალურით, ხოლო დამოუკიდებელ აზროვნებას, კრეატიულობას, ახლის ძიების ჟინსა და აღმოჩენის სიხარულს სხვების მიერ ინტერნეტში ჩადებული მზამზარეული ინფორმაციით ცვლის. ამერიკელების აზრით, ამერიკას არასოდეს ჰყოლია ამგვარი „მჯდომარე თაობა“. აშშ-ის გარემოს დაცვის სააგენტომ უახლესი ტიპის კომპიუტერის პროგრამული უზრუნველყოფის ხელსაწყოვს გამოსხივებაში აღმოაჩინა 21 ქიმიური ნივთიერება, რომლის აორთქლებასა და გაქრობას 144-დან 360 საათამდე სჭირდება. ეს კი იმას ნიშნავს, რომ დღეში ორი საათიც რომ გაატაროს ბავშვმა ამგვარ კომპიუტერთან, მავნე ნივთიერებების გავლენის ქვეშ ხანგრძლივად მოექცევა.

იმაზე უნდა ვიზრუნოთ, როგორ გავხსნათ და გავაცოცხლოთ ის საუნჯე, ის ნიჭი, რომელიც თითოეულ ბავშვშია. მრავლისმეტყველია ჟურნალ „ფორბსის“ გამომცემლის სიტყვები, რომ მომავალში კომპიუტერი დატაკთა ხვედრი იქნება, მდიდრები კი მასწავლებლებს დაიქირავენ.

არც ერთი ჭკუათამყოფელი არ უარყოფს კომპიუტერის მნიშვნელობას თანამედროვე ადამიანისთვის და არავის მოუვა აზრად მისი გამოყენების აკრძალვა. საუბარია მხოლოდ იმაზე, თუ რომელი ასაკიდან არის მისი გამოყენება საზიანო და საფრთხის შემცველი (მაჭავარიანი, <http://www.kvirispalitra.ge/public/11489-mshoblebo-daibruneth-shvilebi.html>).

ჩვენ ვცხოვრობთ ეპოქაში, როცა უამრავი ინფორმაცია არის ხელმისაწვდომი და მათი წყაროების რაოდენობა იმდენად დიდია, როგორც არასდროს. ნაწილობრივ ეს კარგია, თუმცა, ძალიან ცუდი შედეგებიც ახლავს თან. ის აურაცხელი ინფორმაცია, რომელსაც ჩვენ ყოველდღიურად უამრავი განსხვავებული სახით ვღებულობთ, ჩვენს გონებაზე უარყოფითად აისახება და, რაც მთავარია, ეს პრობლემა უფრო და უფრო აქტუალური ხდება თანამედროვე მსოფლიოში. იმას, რასაც ყველა ინფორმაციულ გადატვირთვას უწოდებს, თურ-

ქეთის საღვთისმეტყველო უნივერსიტეტის პროფესორებმა იაკუპ ჩეტინმა და ლი ფლამანდმა გონების დაბინძურება უწოდეს. მათ წიგნში „გონების დაბინძურება“ ეს აქტუალური პრობლემა სათანადოდ არის განხილული. ჩეტინისა და ფლამანდის აზრით, გონების დაბინძურება ინფორმაციული გადატვირთვის შედეგია, რომელსაც შემდგომში ისეთ პრობლემებამდე მივყავართ, როგორებიცაა გონებრივი გამოფიტვა და მეხსიერების დაქვეითება (<http://ucnauri.com/174966>).

წიგნში ეს პრობლემა საკმაოდ დეტალურად არის განხილული, საუბარია მის ფსიქოლოგიურ ფაქტორებზე და გავლენაზე პარალელური ძველ დროსთან. ჩეტინი და ფლამანდი ცდილობენ დაწვრილებით აღწერონ, თუ რატომ არის თანამედროვე ადამიანი ბევრად უფრო მიდრეკილი გონებრივი გამოფიტვისა და გულმავიწყობისკენ იმაზე უფრო მეტად, ვიდრე ეს ადრე იყო. წიგნის მიხედვით, როდესაც ადამიანს უჭირს რაიმე საგნის შესწავლა-ათვისება, ეს გონების დაბინძურების შედეგია. ბავშვი ზრდასრულ ადამიანზე უფრო სწრაფად ითვისებს სხვადასხვა საგნებს, რადგან მისი გონების დაბინძურების ხარისხი ბევრად უფრო დაბალია, ვიდრე მასზე ასაკით გაცილებით უფროსი ადამიანისა.

წიგნში ასევე მოცემულია ცნობილი თურქი პედაგოგის ფეტულა გიულენის მოსაზრებებიც. მისი აზრით, რაიმეს სწავლის პროცესი ბევრად უფრო მეტ დროს იკავებს ახლა, ვიდრე ადრე. გიულენი აღნიშნავს, რომ ძველ დროში ადამიანს შეიძლება დაეჩივლა, რომ ერთი გვერდის ერთხელ გადკითხვის შემდეგ მას უშეცდომოდ ვერ გაიმეორებდა, ხოლო ახლა კი უამრავ ადამიანს პატარა ტექსტის დაზეპირება ოცჯერ წაკითხვის შემდეგაც უჭირს.

ამასთან დაკავშირებით წიგნში იტალიელი კარდინალის ჯუზეპე მეცოფანტის (XVIII-XIX სს.) მაგალითია მოყვანილი. ცნობილია, რომ ეს უკანასკნელი 38 ენას ფლობდა. ამის მიზეზად კი ისევ და ისევ გონებრივი დაბინძურების დაბალი ხარისხია, რადგანაც ჯუზეპე მეცოფანტის თითქმის მთელი ცხოვრება მონასტერში ჰქონდა გატარებული

მომავალში ადამიანის გონების დაბინძურების დონე იმდენად მაღალი იქნება, რომ მას ძალიან გაუჭირდება ელემენტარული ინფორმაციის სათანადოდ აღქმაც კი. გულმავიწყობის ფენომენი კი უფრო და უფრო აქტუალური გახდება მთელ მსოფლიოში.

ლიტერატურა:

<http://netgazeti.ge/GE/76/Life/6217/ganaTleba.htm.tpid>
სეფისკვერაძე, 2008 - ლევან სეფისკვერაძე, კომპიუტერის ზემოქმედება ჯანმრთელობაზე, [http:// presa.ge](http://presa.ge) 2008.11.03.
ეკონომიკური ინფორმატიკა, თბ., 2010.
მარინე მაჭავარიანი, ფილოსოფიის მეცნიერებათა კანდიდატი, ყოფილი არასამთავრობო ორგანიზაციის “აღზრდის ინსტიტუტი” დამფუძნებელი და ხელმძღვანელი <http://www.kvirispalitra.ge/public/11489-mshoblebo-daibruneth-shvilebi.html>
<http://ucnauri.com/174966> / გონების დაბინძურება/.

Lela Tsitashvili

COMPUTER'S ADVERSE EFFECTS ON HUMAN BEINGS

Summary

The article deals with the adverse effects of a computer on man's health. In spite of its huge positive role in our everyday life, its incorrect usage harms us especially children and adults' physical and spiritual conditions.

The aim of the article is to give a complete information about the sorrowful results of using computers for a long time and the necessity of reducing its negative results.