

## Влияние компьютерных игр на состояние здоровья человека

Арушанян Маргарита Юрьевна, студентка 2 курса лечебного факультета  
Тушаева Макка Сайд-Хусейновна, студентка 2 курса лечебного факультета  
Чамокова Ася Январовна, к.м.н., доцент, научный руководитель  
Майкопский Государственный Технологический Университет, Российская Федерация, г.Майкоп

**Аннотация.** Статья посвящена проблеме влияния компьютерных игр на состояние здоровья человека. Проанализированы негативные и позитивные стороны влияния компьютерных игр на состояние здоровья людей.

**Ключевые слова:** компьютерная игра, состояние здоровья человека.

**Annotation.** The article is dedicated to the problem of influence of computer games on human health. The author analyzes negative and positive aspects of influence of computer games on people's health.

**Keywords:** computer game, human health.

*Главная заслуга компьютера заключается в том, что он загадал человеку сложнейшую и любопытнейшую задачу, на которую рано или поздно предстоит найти ответ, именно: как избавиться от его довлеющей иссушающей власти.*

*Павленко Валерий Юрьевич.*

### Цель исследования:

Выяснить, как влияют компьютерные игры на состояние здоровья человека.

### Задачи:

1) Проведение социального опроса по анкете «Влияние компьютерных игр на состояние здоровья человека.»

2) Анализ результатов анкетирования студентов и школьников.

3) Разработка рекомендации по правилам работы с компьютером.

### Методы исследования:

1) Социальный опрос среди учащихся 5-11 классов МБОУ СОШ №16 п.Тульского и студентов лечебного факультета МГТУ 1-4 курсов в количестве:

100 школьников,

100 студентов.

2) Статистическая обработка данных.

3) Анализ результатов анкетирования студентов и школьников.

Здоровье — важнейшая ценность для каждого человека. Это фундамент, на котором строится вся жизнь. Лишь здоровый человек способен жить полноценной жизнью. Каждый понимает ценность здоровья, но далеко не все стремятся сохранять и оберегать данную ценность. [1]

В современном обществе одним из факторов, разрушающих здоровье, является компьютеризация. У многих людей наблюдается компьютерная зависимость. Уже в детских садах у большинства дошкольников имеются телефоны и планшеты.[2]

Люди, как правило, используют компьютер для развлечения. С компьютерной игрой человек взаимодействует, в отличие от фильма или представления. Он не просто зритель, а прямой участник действия. Это оказывает влияние на него, тем более ныне, когда игры достигли того, что по ним проводятся соревнования, в которых команды

игроков сражаются за денежные призы. Игры - это отдельная большая индустрия, которая сравнялась с индустрией кино, печати и так далее.

Многие исследователи, анализируя данное влияние, рассматривают его как двойственное: с одной стороны, некоторые игры порождают зависимость, благоприятствуют отстранению от общества и жизни в нем, а с другой — компьютерные игры в различной степени совершенствуют координацию и сосредоточенность, логическое мышление, творческие способности, некоторые даже помогают обрести новых друзей.

**Вред компьютерных игр.** Главнейшая опасность, представляемая компьютерными играми — возникновение игровой зависимости. Это настоящее отклонение психики, которое требует помощи врача.

Постоянный контакт с компьютером заставляет человека оградиться от окружающего мира и людей. Лица, которые часто играют в компьютерные игры сильнее подвергаются физическим и психическим расстройствам. Те, кто имеют симптомы компьютерной зависимости, очень быстро переутомляются, часто имеют боли в ногах и суставах пальцев рук. Также можно отметить ухудшение зрения, повышенную возбудимость и бессонницу.

Исследования показывают, что у подростков, увлекающихся компьютером, получены более низкие показатели интересов в гуманитарной области (искусство, литература). Кроме того, они больше смотрят видео и телевизор и, как это ни парадоксально, больше занимаются спортом.[3]

### Причины компьютерной зависимости:

1. Дефицит или нехватка тёплых эмоциональных отношений в семье.

2. Неимение у ребёнка серьёзных увлечений, хобби.

3. Неспособность ребёнка налаживать желательные контакты с окружающими, отсутствие друзей.

4. Общая невезучесть ребёнка.

### Симптомы компьютерной зависимости:

Существуют признаки, помогающие диагностировать компьютерную зависимость:

- утрата контроля над временем, проведенным за компьютером,

- исчезновение интереса к социальной жизни

и внешнему виду,

- ullet оправдание своего поведения и помешанности,

- ullet важным симптомом компьютерной зависимости являются смешанное чувство радости и вины во время игры за компьютером, а также раздраженное, агрессивное или замкнутое поведение, если по каким-то причинам время пребывания за компьютером уменьшается,

- ullet ночные кошмары, приступы страха, навязчивые состояния.

#### **Степени зависимости:**

1. Первая стадия — интерес.

Друзья посоветовали, как отвлечься от проблем, «убить время», развлечься.

2. Вторая стадия — втягивание.

Воздержание сопровождается подлинными «ломками».

3. Третья стадия — полная зависимость.

Психически здоровые люди при чрезмерном увлечении компьютерными играми становятся зависимыми от него, а всякая зависимость в той или иной степени — нарушение психики.

#### **Последствия компьютерной зависимости для физического здоровья:**

##### *1. Сидячее положение*

Казалось бы, за компьютером человек сидит в расслабленной позе, но она является для организма вынужденной и неприятной: напряжены шея, мышцы головы, руки и плечи, отсюда остеохондроз, а у детей - сколиоз. У людей, которые много сидят, между сиденьем стула и телом образуется тепловой компресс, что ведет к застою крови в тазовых органах, что приводит, как следствие, к простатиту и геморрою. Кроме того, малоподвижный образ жизни во многих случаях приводит к ожирению.

##### *2. Действие электромагнитного излучения монитора*

Ионизирующее излучение, воздействуя на объект, в частности, на клетки человека, наносит ущерб за счет образования ионов. Такие повреждения могут быть летальными, когда клетка погибает, и сублетальными, когда клетка выживает, но информация, "зашитая" в нее, портится. Данные клетки могут быть источником возникновения раковой опухоли.

##### *3. Влияние на зрение*

Работа на компьютере серьезно перегружает наши глаза. У пользователя падает уровень зрения, глаза начинают слезиться, появляется головная боль, утомление, двоение изображения... Такое явление называется "компьютерный зрительный синдром".

##### *4. Перегрузка суставов кистей рук*

Нервные окончания подушечек пальцев как бы разбиваются от постоянных ударов по клавишам, вследствие чего возникают онемение, слабость, в подушечках пальцев кисти «бегают мурашки». Это может привести к повреждению суставного и связочного аппарата кисти, а в дальнейшем заболевания кисти могут стать хроническими.

##### *5. Стресс при утрате информации*

Далеко не все пользователи регулярно делают резервные копии своей информации. А ведь и вирусы не дремлют, и самый опытный программист

может иногда нажать не на ту кнопку... В результате такого стресса случались и инфаркты миокарда.

#### *6. Общее изнурение организма*

Хроническая усталость вследствие нехватки сна и отдыха. При этом эйфория и возбужденность, вызванные играми, могут маскировать усталость, что становится причиной еще большего измождения организма.

#### **Польза компьютерных игр.**

По результатам проведенного нами опроса самыми популярными по жанру среди игр являются: Аркада, Боевик, Симуляторы, Wargames, Головоломки, Сюжетные развлечения.

Многие из данного свыше списка игры могут оказывать негативное влияние на психическое и физическое здоровье человека. Но есть и такие игры, которые влияют положительно на развитие человека и не оказывают вред психике людей, например: жанры симулятор и аркада простые и мало влияют на психику. В любой операционной системе от компании Microsoft есть стандартный набор игр, например сапер, солитер. Они развивают логическое мышление и терпение. Квесты развивают внимательность, так как в играх данного жанра игрок должен искать решения к задачам. Стратегии помогают человеку грамотно использовать свой бюджет, развивают навыки предпринимательства. Еще есть сложные командные игры-головоломки, где группе человек приходится решать очень сложные задачи, используя все их способности и синхронизируя действия. [4]

В общем, можно выделить такие аспекты позитивной стороны влияния компьютерных игр:

- ✓ Повышение качества памяти и внимания;
- ✓ Развитие логики;
- ✓ Игры учат терпению и упорству в достижении цели;
- ✓ Игры расширяют кругозор;
- ✓ Приобретение новых друзей;
- ✓ Улучшение моторики рук;
- ✓ Развитие скорости реакции.

#### **Анализ результатов анкетирования студентов и школьников.**

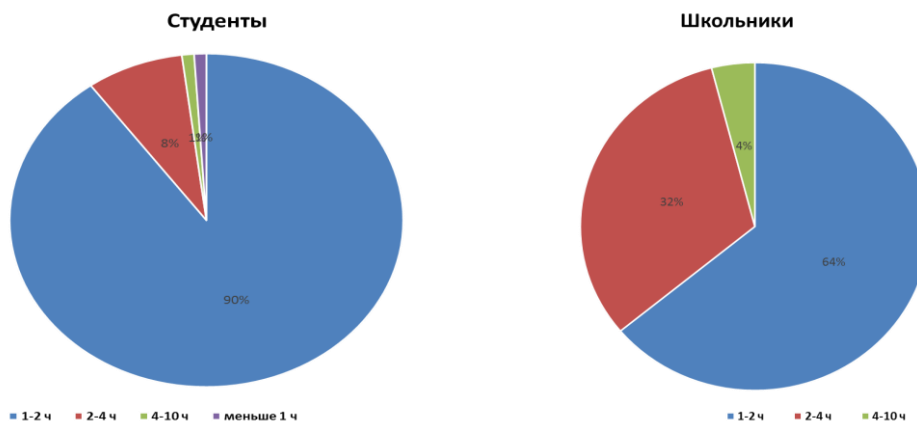
Проведен социальный опрос среди учащихся 5 — 11 классов МБОУ СОШ № 16 п.Туйского и студентов лечебного факультета МГТУ 1-4 курсов.

По итогам анкетирования:

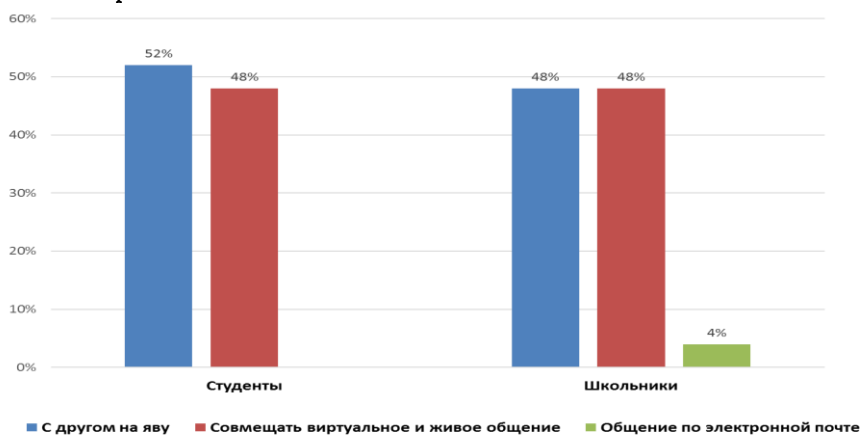
##### **1. Время работы за компьютером:**

По данным проведенного опроса, можно сделать вывод о том, что школьники тратят гораздо большее количество времени на компьютерные игры, чем студенты.

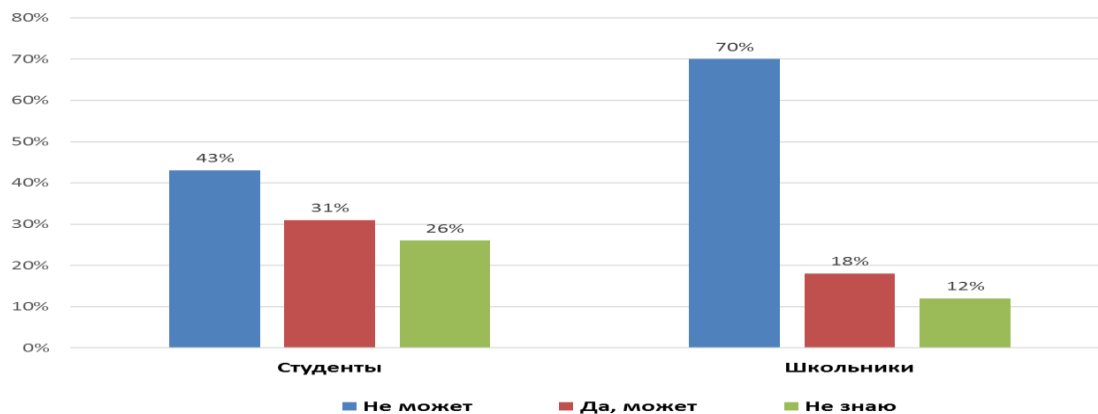
По полученным данным, можно прийти к выводу о том, что студенты в большинстве своем выбирают живое общение, также почти половина опрошенных предпочитает совмещенное виртуальное и живое общение. Школьники, как более младшее поколение, уже сделали выбор и в пользу только виртуального общения. Совмещенное виртуальное и живое общение и сугубо живое общение находятся на равных уровнях у школьников.



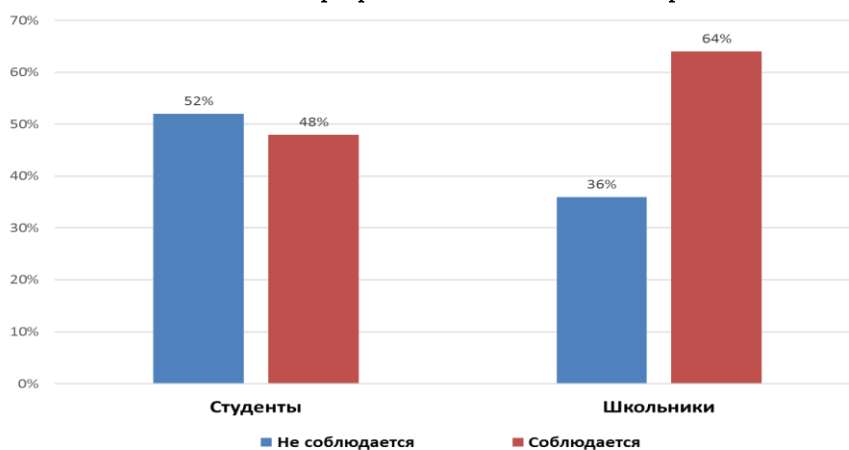
2. Какое общение вы предпочитаете?



3. Может ли компьютер заменить прогулку?



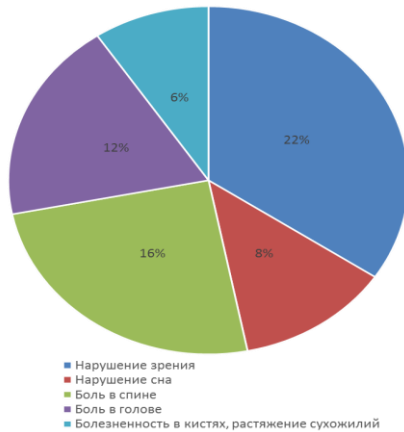
4. Соблюдение техники безопасности при работе с ПК: гимнастика, режим, посадка.



По результатам анкетирования, можно прийти к заключению о том, что большинству школьников компьютерные игры не могут заменить прогулку. Лишь 43% опрошенных студентов компьютер не может заменить променады. На 13% студентам больше, чем школьникам компьютер может заменить гулянье.

По данным анкетирования, можно сделать вывод о том, что школьники более осведомлены и лучше соблюдают технику безопасности при работе с ПК.

Школьники



### Выводы

Многие компьютерные игры оказывают вредоносное воздействие на физическое и психическое здоровье человека. Но существует уйма развивающих компьютерных игр, имеющих благоприятную сторону воздействия. Чтобы избежать компьютерной зависимости, нужно критически относиться к подбору компьютерных игр. Ведь даже развивающие компьютерные игры могут нанести вред физическому здоровью людей, если не лимитировать время игры.

### Рекомендации

Человеку необходимо проанализировать, какие именно потребности он удовлетворяет, проводя время за компьютерными играми. Далее нужно

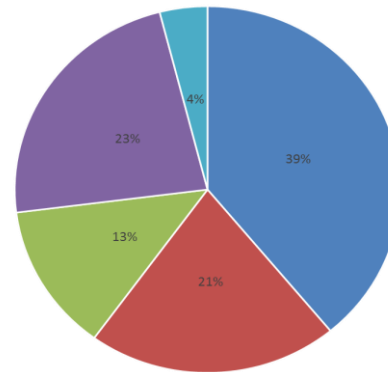
### Литература:

- [1.https://eduherald.ru/ru/article/view?id=13798](https://eduherald.ru/ru/article/view?id=13798)
- [2.https://scienceforum.ru/2015/article/2015008954](https://scienceforum.ru/2015/article/2015008954)
- Цымбалюк И. С. Подросток в информационном мире: практика социального проектирования, 2010. - М.: НИИ школьных технологий. - 256с.
- Зими́на К. И. Положительное влияние компьютерных игр на развитие подростков [Текст] // Современная психология: материалы II Междунар. науч. конф. (г. Пермь, июль 2014 г.). — Пермь: Меркурий, 2014. — С. 43-45.

### 5. Влияние компьютерных игр на физическое здоровье

По результатам исследования, можно сделать вывод о том, что у более старшего поколения наблюдаются наиболее выраженные нарушения, связанные с физическим здоровьем. Это говорит о том, что негативное влияние компьютерных игр имеет накопительный характер, и с годами усиливается.

Студенты



составить точный распорядок дня и выработать правила работы за компьютером: 20 минут игры, 15 минут - иные дела. Игроку нужно задуматься о том, как еще возможно проводить свое время. Для этого можно составить список дел, такие как: походы в кино, игра в шахматы, шашки и так далее. Необходимо регламентировать время использования компьютера: для игр и работы, учебы.

Родители детей и подростков должны больше уделять внимания ребенку, помогать справляться с личными проблемами, а также контролировать, в какие именно игры играет их ребенок, устанавливать лимит времени, проводимого за компьютером.