

ГБПОУ «Лукояновский Губернский колледж»

Доклад

Тема: Игровая компьютерная зависимость

Выполнила: обучающаяся

13 группы Чернова Алена Валентиновна

Руководитель: Н. Н. Огнёва,

О.В. Стрижов

с. Ульяново

2019 год

Оглавление

Введение.....	3
1. История появления термина «компьютерная зависимость».....	5
2. Система классификации компьютерных игр.....	5
3. Формирование психологической зависимости от компьютерных игр.....	8
4. Влияние игровой зависимости на здоровье человека.....	10
5. Исследование уровня игровой компьютерной зависимости у студентов специальности «Информационные системы и программирование»	16
Заключение	17
Список используемой литературы	19

Введение

Актуальность исследования:

Россия приобретает особую значимость в развитие компьютерных технологий. XXI век характеризуется переходом от постиндустриального общества к обществу информационному, в котором большинство работающих занято производством, хранением, переработкой и реализацией информации, особенно высшей ее формы – знаний.

Таким образом, на современном этапе развития общества происходит информатизация всех сфер общественной жизни, компьютер стал неотъемлемой частью жизни современного человека.

Федеральный государственный образовательный стандарт среднего профессионального образования предполагает формирование информационной компетентности обучающихся, как условия реализации центральной идеи – научить ребенка учиться. Уметь ориентироваться в информационных и коммуникативных технологиях (ИКТ) и формирование способности их грамотно применять (ИКТ-компетентность) являются важным элементом формирования универсальных учебных действий обучающихся на ступени среднего профессионального образования, обеспечивающим его результативность.

Современный подросток растет в среде, в которой компьютер стал вполне обыденной вещью. Информатизация образования имеет множество позитивных аспектов: игровая форма представления информации, ее образность, более широкие возможности стимулирования познавательной активности, индивидуализация обучения, легкость моделирования ситуаций, которые невозможны в повседневной жизни, формирование и повышение информационной культуры подростка.

Фонд «Общественное мнение» (ФОМ) в своем последнем исследовании «Интернет в России» получил данные о том, что в РФ количество Интернет пользователей среди взрослого населения составляет на данный момент 43% (50 миллионов человек). Из этого количества трое из каждых 10 пользователей представители так называемой активной аудитории, члены которой входят в сеть хотя бы один раз в сутки.

Уже к концу 2020 года количество пользователей Интернета в России может значительно увеличиться, вплоть до 80 миллионов человек. Это примерно 71% населения всей страны старше 18 лет. Таким образом, считают эксперты ФОМ, при нынешних темпах роста инфраструктуры Интернета в России, количество Интернет-пользователей к 2020 году вырастет на 30 миллионов человек.¹

¹ Динамика роста числа интернет-пользователей в России – отчет ФОМ

Вместе с несомненным положительным значением компьютеризации следует отметить негативные последствия этого процесса, влияющие на социально — психологическое здоровье. Одним из последствий этого процесса является компьютерная зависимость.

Объектом исследования являются влияние компьютерных игр на здоровье подростков.

Цель проекта оценка уровня зависимости от компьютерных игр студентов специальности «Информационные системы и программирование» ГБПОУ «Лукояновский Губернский колледж».

Задачи исследования

1. Раскрыть теоретические аспекты компьютерной зависимости;
2. Представить систему классификации компьютерных игр;
3. Раскрыть психологическую специфику ролевых компьютерных игр;
4. Рассмотреть механизм образования психологической зависимости от компьютерных игр;
5. Определить уровень зависимости студентов специальности «Информационные системы и программирование».

Гипотеза в данном проекте мы предполагаем, что компьютерная игромания для подростка также опасна, как и другие виды зависимости, при этом страдает физическое и психическое здоровье.

1. История появления термина «компьютерная зависимость»

Термин компьютерная зависимость появился в 1990 году. Данной проблемой занимались такие ученые как: К. Янг, Коул, А. В. Беляева, С. Л. Новоселова, Ш. Текл. Психологи классифицируют эту вредную привычку как разновидность эмоциональной «наркомании», вызванной техническими средствами.

Компьютерная зависимость – чрезмерное увлечение игрой как среди детей, так и среди взрослых.

Может ли компьютер вызвать психологическую зависимость? Безусловно, да. Психологи спорят, каких людей считать зависимыми, а каких - нет. Если брать за критерий время, проведенное за компьютером, -тогда всех программистов, за редким исключением, придется признать зависимыми. Но это не совсем так. В отличие от действительно зависимых людей у программистов нет патологического стремления постоянно работать на компьютере. Просто по долгу службы им приходится это делать. Поэтому психологи пришли к выводу, что зависимый от компьютера человек - прежде всего тот, кто проводит слишком много времени за компьютером не по делу, и при этом осознанно (или неосознанно) вредит своему здоровью.

Психологи выделяют следующие симптомы психологической зависимости от компьютера:

- хорошее самочувствие при работе на компьютере;
- нежелание отвлечься от работы или игры за компьютером;
- раздражение при вынужденном отвлечении;
- расходование больших денег на обеспечение постоянного обновления программного обеспечения;
- забывание о домашних делах, учебе в ходе работы или игры на компьютере;
- пренебрежение собственным здоровьем и сном в пользу проведения большего количества времени за компьютером;
- обсуждение компьютерной тематики с большим кругом людей.

Излишнее увлечение компьютером может иметь отрицательные последствия как для физического, так и для психического здоровья.

По некоторым данным, симптом компьютерно-игровой зависимости обнаруживается сейчас примерно у 10 – 14 процентов российских подростков, сидящих перед мониторами в игровых залах. Компьютерная игра – это особый, виртуальный мир, где легко удовлетворить основные потребности подростка.

2. Система классификации компьютерных игр

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.

Ролевые компьютерные игры дают больше всего возможностей для реализации потребности в принятии роли и ухода от реальности. 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" 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 индивидуальных 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.

2. Игры с видом извне на «своего» компьютерного героя. Иногда их называют "квесты". 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». Если в случае с последними человек в критические секунды жизни своего героя может бледнеть и ерзать на стуле, пытаясь увернуться от ударов или выстрелов компьютерных «врагов», то в случае вида извне внешние проявления более умеренны, однако неудачи или гибель «себя» в облике компьютерного героя переживается играющим не менее сильно.

3. Стратегические игры. Они же "руководительские": Тип назван так потому, что в этих играх играющему предоставляется право руководить деятельностью подчиненных ему компьютерных персонажей. В этом случае играющий может выступать в роли руководителя самой различной спецификации: командир отряда спецназа, главнокомандующий армиями, глава государства, даже «бог», который руководит историческим процессом. При этом человек не видит на экране своего компьютерного героя, а сам придумывает себе роль. Это

единственный класс ролевых игр, где роль не задается конкретно, а воображается играющим. В следствие этого «глубина погружения» в игру и свою роль будет существенной только у людей с хорошим воображением. Однако мотивационная включенность в игровой процесс и механизм формирования психологической зависимости от игры не менее сильны, чем в случае с другими ролевыми играми. Акцентирование предпочтений играющего на играх этого типа можно использовать при диагностике, рассматривая как компенсацию потребности в доминировании и власти.

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 свои особенности и в целом менее сильны. Мотив игровой деятельности основан на азарте «прохождения» и (или) набирания очков. Выделяется несколько подтипов:

1. Аркадные игры. Такие игры еще называют «приставочными», т.к., в связи с невысокой требовательностью к ресурсам компьютера, широко распространены на игровых приставках. 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.

2. 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. Мотив основан на азарте, сопряжен здесь с желанием обыграть компьютер, доказать свое превосходство над машиной.

3. 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. Мотивация, основанная на азарте, потребности «пройти» игру, набрать большее количество очков, может формировать вполне устойчивую психологическую зависимость человека от этого типа игр.

4. Традиционно азартные игры. Это компьютерные варианты карточных игр, рулетки, имитаторы игровых автоматов, одним словом - компьютерные варианты игрового репертуара казино.

Итак, компьютерные игры в наибольшей мере позволяют человеку «войти» в виртуальность, отрешиться (минимум на время игры) от реальности и попасть в виртуальный мир. Вследствие этого компьютерные игры оказывают существенное влияние на личность

человека: решая проблемы «спасения человечества» в виртуальном мире, человек приобретает проблемы в реальной жизни.

3. Формирование психологической зависимости от компьютерных игр

1. Стадия легкой увлеченности. После того, как человек один или несколько раз поиграл в ролевую компьютерную игру, он начинает «чувствовать вкус», ему начинает нравиться 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. Человек получает удовольствие, играя в компьютерную игру, чему сопутствуют положительные эмоции.

Устойчивая, постоянная потребность в игре на этой стадии не сформирована, игра не является значимой ценностью для человека.

2. Стадия увлеченности. Появляется новая потребность - игра в компьютерные игры. Игра в компьютерные игры на этом этапе принимает систематический характер.

3. Стадия зависимости. По данным всего 10-14% игроков являются «заядлыми», т.е. предположительно находятся на стадии психологической зависимости от компьютерных игр. 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. Нарушается основная функция психики - она начинает отражать не воздействие объективного мира, а виртуальную реальность.

Эти люди часто подолгу играют в одиночку, 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.

4. Стадия привязанности. Эта стадия характеризуется угасанием игровой активности человека, сдвигом психологического содержания личности в целом в сторону нормы. Это самая длительная из всех стадий - она может длиться всю жизнь, в зависимости от скорости угасания привязанности.

Механизм формирования игровой зависимости основан на частично неосознаваемых стремлениях, потребностях: уход от реальности и принятие роли.

Эти механизмы работают независимо от сознания человека и характера мотивации игровой деятельности, включаясь сразу после знакомства человека с ролевыми

компьютерными играми и начала более или менее регулярной игры в них. Т.е. независимо от того, чем руководствуется человек и что им движет, когда он первое время начинает играть в компьютерные игры, включаются механизмы формирования зависимости.

Рассмотрим последовательно каждый из этих механизмов.

- **Познавательная деятельность.** Ролевые игры, особенно в детском возрасте, являются частью познавательной деятельности человека. В процессе ролевой игры удовлетворяется неосознаваемая познавательная потребность, вследствие чего человек получает удовольствие.

- **Уход от реальности.** Основой этого механизма является потребность человека в «отстранении» от повседневных хлопот и проблем. Однако уйти от реальности можно только лишь «погрузившись» в другую реальность - виртуальную. Психологические аспекты механизма основаны на естественном стремлении человека избавиться от разного рода проблем и неприятностей, связанных с повседневной жизнью. На практике же, люди обычно злоупотребляют этим способом ухода от реальности, теряют чувство меры, играя длительное время. Вследствие этого возникает опасность не временного, а полного отрешения от реальности, образование очень сильной психологической зависимости от компьютера.

- **Принятие роли.** В основе лежит потребность в игре как таковой, которая свойственна человеку. А также стремление к принятию роли компьютерного персонажа, которая позволяет человеку удовлетворять потребности, по каким-то причинам не способные удовлетвориться в реальной жизни.

Сам механизм образования зависимости основан на вытекающей из этого потребности в принятии роли. После того, как человек один или несколько раз поиграл в компьютерную игру, он понимает, что его компьютерный герой и сам виртуальный мир позволяют удовлетворить те потребности человека, которые не удовлетворены в реальной жизни.

Этого компьютерного героя уважают, с его мнением считаются, он сильный, может убить сотню врагов сразу, он - супермен, и для человека очень приятно входить в роль этого персонажа, чувствовать себя им, т.к. в реальной жизни такие ощущения испытать большинство людей не имеют возможности.

Существуют основные психологические механизмы образования зависимости от ролевых компьютерных игр: потребность в уходе от реальности и в принятии роли другого. А в детском возрасте они еще и форма познания. Они всегда работают одновременно, но один из них может превосходить другой по силе влияния на формирование зависимости.

Проблема, связанная с компьютерной зависимостью, на мой взгляд, должна решаться сообща: разработчиками игр, психологами, медиками, педагогами.

Компьютер – это факт современной действительности. Это будущее, отгораживать от которого подростков ни в коем случае нельзя. Наша задача – придать увлечению более разумную форму. Для этого необходимо контролировать «ассортимент» предлагаемых в салонах игр, сделав упор на развивающие, дозировать само посещение залов, не позволяя детям находиться там дольше положенного времени.

Ну и, конечно, на компьютерах свет клином не сошелся: чем больше у подростка разнообразных увлечений, тем дальше он от возможности стать игроголиком.

4. Влияние игровой зависимости на здоровье человека

С каждым годом все большее количество людей по роду своей деятельности вынуждены все большее время проводить за экраном компьютерного монитора.

Персональный компьютер давно уже превратился из экзотического и крайне дорогого устройства в постоянного спутника человека, как дома, так и на работе. Современные дети также не могут обойтись без компьютера, учась как в школах, так и в колледжах и других учебных заведениях. Вполне понятно, что вопросы, связанные с влиянием компьютера на здоровье человека, стали подниматься все чаще и чаще, вызывая многочисленные дискуссии среди специалистов самого разного профиля.

Можно выделить несколько факторов риска, которым сопровождается влияние компьютера на организм человека:

- проблемы, обусловленные наличием электромагнитного излучения;
- проблемы зрения;
- проблемы, связанные с мышцами и суставами;
- стресс, депрессия и другие нервные расстройства, которые обуславливаются

влиянием компьютера на психику человека.

Стоит отметить, что в каждом из этих случаев степень риска оказывается в прямой зависимости от времени, которое отводится работе за компьютером или же нахождением вблизи него.

Как известно из школьного курса физики, любое устройство, производящее или же потребляющее электрическую энергию, генерирует (или, другими словами создает) электромагнитное излучение, которое концентрируется вокруг самого устройства в виде так называемого электромагнитного поля. Вполне естественно, что конструктивные особенности приборов определяют степень интенсивности данного излучения. Так, например, тостер или тот же самый холодильник создают довольно низкие уровни электромагнитного излучения, тогда как другие – вроде микроволновой печи, телевизора или компьютерного монитора – создают гораздо более высокие уровни излучения.

К сожалению, до настоящего времени ученые все еще не могут сказать чего-либо вразумительного о влиянии электромагнитного излучения на организм человека, да и если говорить, положив руку на сердце, за компьютерами человек сидит еще так много лет, чтобы делать какие-либо определенные выводы. Вместе с тем, результаты некоторых исследований, проведенных в данной области, позволили выделить возможные факторы риска. В качестве примера можно назвать мнение некоторых специалистов о том, что электромагнитное излучение может обуславливать расстройства нервной системы человека, вызывать снижение иммунитета, расстройства сердечно - сосудистой системы, а также появление некоторых аномалий в процессе беременности, что в конечном итоге не может не сказаться на здоровье будущего ребенка.

Влияние на зрение

Современные жидкокристаллические мониторы гораздо безопасней своих предшественников с лучевой трубкой, но это не исключает того что и они могут наносить вред зрению. Нередко при длительной работе за компьютером появляются болезненные ощущения в глазах, становится больно моргать, ими шевелить, появляется жжение, либо ухудшается четкость зрения и двоится в глазах. С подобным явлением знакомы практически все люди, проводящие у компьютера без перерыва по несколько часов в день, это называется "компьютерный, зрительный синдром". Нередко люди просто напросто, так увлечены компьютером, что "забывают" моргать, при этом роговица глаза становится сухой и обветривается, из-за этого при моргании появляются болезненные ощущения. Вообще на глаза негативно действует любое занятие, требующее усиленной концентрации зрения на каком либо предмете, поэтому зрению нужен регулярный отдых, а компьютерные игры нередко имеют свойство затягивать, особенно это касается детей.

Компьютерный зрительный синдром

Многие пользователи компьютеров жалуются на покраснение глаз, зуд и "мурашки" в глазах, реже - неприятные ощущения, боли, двоение и потемнение в глазах, а так же быстрое утомление и "сухость глаз" При офтальмологических обследованиях операторов выявляется снижение зрения, нарушение аккомодации, сухость конъюнктивы и изменения в центральной части сетчатки

Ухудшение зрения

Это связано с физиологией человеческого зрения. Человек видит окружающие предметы двумя глазами одновременно, что обеспечивает объёмность изображения. А работая за компьютером, пользователь часами смотрит на плоский экран. Центральной нервной системе объёмность здесь не нужна. Можно обходиться информацией, которую получает только один глаз. После работы за компьютером объёмное зрение полностью

восстанавливается, но различия в "настройке глаз" могут закрепиться при длительной работе за и "отключаемый" глаз начнёт постепенно терять зрение. Эта потеря долгое время может оставаться незаметной. Можно сказать одно - компьютер "обеспечивает" невиданные прежде нагрузки на функции зрения.

Быстрая утомляемость глаз

Симптом утомляемости это боль и резь в глазах, усталость. Необходимо снизить нагрузку на глаза. Здесь очень большую роль играет интенсивность освещения экрана. Недостаточная - заставит напрягать глаза, а слишком яркая будет слепить. Монитор необходимо расположить так, чтобы середина экрана была немного ниже уровня глаз. Глаза должны смотреть на экран под углом $\approx 15^\circ$. Излишне яркое освещение тоже отрицательно сказывается на глазах, поэтому надо выключить лишнее освещение. Время от времени смотрите вдаль, посидите с закрытыми глазами и пройдитесь немного. Очень полезен для отдыха глаз - зелёный цвет

Сухость глаз

У врачей сейчас появились даже новые понятия «офисный глаз» или «мониторный глаз». В условиях, когда слёзной жидкости не хватает, возникают ощущения сухости, рези, жжения, светобоязни зуд и боль. Если у вас появляются те или другие расстройства зрения. То вы, скорее всего, обязаны этому двум причинам •слишком долгая непрерывная работа на компьютере и слишком близкому расстоянию между глазами и монитором. Не забывайте делать двух - трёх минутные перерывы при работе на компьютере каждые 20-30 минут, посидеть с закрытыми глазами или посмотреть вдаль. Есть несколько советов, внимая которым вы сможете защитить глаза, профилактировать заболевания и скорректировать начинающиеся нарушения. Чаще моргайте. Это один из способов увлажнить слизистую. Пейте больше чистой воды. Несколько стаканов чистой воды в день помогут нормализовать водно-солевой баланс, улучшат состояние слизистых оболочек и конъюнктивы глаз. Включайте в рацион продукты с витамином. А, С, В. Умеренное потребление рыбы жирных сортов, икры, печени, трески, сливочного масла. Витамин А и его предшественник бета-каротин содержится в моркови, красном перце, помидорах. Петрушке и сельдерее, хурме, в других овощах и фруктах красно-оранжевого цвета. Богатый источник витамина С - цитрусовые. Также необходимо употреблять чёрный хлеб, крупы. Принимайте биодобавки. Они полезны при работе, требующей длительного напряжения зрения, при ослаблении зрительной функции, а также, когда ухудшение зрения обусловлено нехваткой особенно нужных для нормальной работы глаз витаминов и микроэлементов. организму необходимо поступление таких микроэлементов как цинк, селен, каротиноидов, витаминов Е и С, биовеществ, улучшающих обмен кислорода в тканях глаза.

Влияние на мышцы и кости

Еще одна опасность, связанная с компьютером, это малоподвижный образ жизни. Люди, чья работа связана с компьютером, вынуждены проводить перед ним достаточно много времени ежедневно на протяжении иногда даже более 12 часов, конечно, такое долгое пребывание в сидячем положении не может не сказаться на опорно-двигательном аппарате человека, на скелете и мышцах. Часто, люди, работающие за компьютером, просто напросто забывают обо всех физических нагрузках, за ненадобностью, в результате чего мышцы ослабевают без работы, от долго пребывания в одном положении затекают, становятся вялыми и дряблыми. Часто болят кости, особенно жалуются на боли в спине и пояснице. Постоянное сидение это нагрузка на позвоночник, нередко у людей ведущих такой образ жизни бывает искривление позвоночника, истончение костной ткани, артрит суставов и множество других вытекающих отсюда заболеваний. Еще одна очень распространенная проблема это так называемый "туннельный синдром запястья", который появляется вследствие повреждения срединного нерва, который проходит между сухожилиями. Он нередко поражает людей, чья работа связана с однообразными движениями руками, в том числе и людей работающих за компьютером, и проявляется у чаще у людей более старшего возраста в виде мучительных болей в руках, так же бывают случаи заболевания и молодых людей и даже детей долгое время проводящих за компьютером. Чтобы уменьшить вред компьютера для опорно-двигательного аппарата, достаточно регулярно прерываться, вставать и в течение нескольких минут делать несложные упражнения, например приседания, наклоны, повороты корпуса, шеи, можно производить вращение руками в локтевых суставах, в кистях, сжимать и разжимать кулаки и т.п. упражнения, которым нас учили в детстве, когда заставляли делать зарядку. Основными заболеваниями позвоночника, развивающимися вследствие долгого нахождения за компьютером являются: остеохондроз и искривления позвоночника. Если возможность развития искривления позвоночника более велика в раннем возрасте, то остеохондроз опасен для людей всех возрастов. Одной из причин развития искривления позвоночника является несоблюдение правильной осанки, как во время работы за столом. Таким образом, ребёнок, который и в школе за партой, и дома за компьютером не сидит прямо, вполне может приобрести искривление позвоночника. Необходимо отметить, что искривление позвоночника может отрицательно сказаться на работе внутренних органов.

Влияние на психику

Работа на компьютере влияет, прежде всего, на психику детей и подростков, для которых общение с компьютером становится 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 становится 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.

Влияние 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 письменном - визуальном общении при помощи ПК это делать сложнее. Также не стоит забывать мелькание рекламных банеров, музыку из колонок, и прочие «сопутствующие факторы».

Психологическая зависимость

Психологи пришли к выводу, что зависимый от компьютера человек - прежде всего тот, кто проводит слишком много времени за компьютером не по делу, и при этом осознанно (или неосознанно) вредит своему здоровью.

Под игровой компьютерной аддикцией понимают психологическую зависимость человека от компьютерных игр. Игровым компьютерным аддиктом называют человека, страдающего игровой компьютерной аддикцией.

Под длительным и регулярным нахождением в виртуальной реальности понимают такое поведение человека, когда игровая деятельность занимает более 60 часов в месяц и носит регулярный, систематический характер (перерыв без объективных причин не более 3-х дней).

Основной причиной возникновения компьютерной зависимости у детей психологи считают недостаток общения и взаимопонимания с родителями, сверстниками и значимыми людьми.

Чаще всего предрасположены к компьютерной зависимости дети, чьи родители работают за границей или часто уезжают в командировку, а также дети преуспевающих бизнесменов. На первых порах компьютер компенсирует общение с родителями, а потом родители становятся неважны.

Психологи выделяют следующие симптомы психологической зависимости от компьютера:

- хорошее самочувствие или эйфория за компьютером;
- нежелание отвлечься от работы или игры за компьютером;
- раздражение при вынужденном отвлечении;
- неспособность спланировать окончание сеанса работы или игры с компьютером;
- расходование больших денег на обеспечение постоянного обновления программного обеспечения (в том числе игр);
- забывание о домашних делах, служебных обязанностях, учебе, встречах и договоренностях в ходе работы или игры на компьютере;
- пренебрежение собственным здоровьем, гигиеной и сном в пользу проведения большего количества времени за компьютером;
- человек предпочитает есть перед монитором;
- обсуждение компьютерной тематики со всеми мало-мальски сведущими в этой области людьми.

Психологи выявляют компьютерную зависимость и у шестилетних детей, однако наиболее нежелательной она является для подростков 12-15 лет. Причем на одну зависимую девочку приходится девять-десять мальчиков. Связано это с тем, что компьютерные игры в основном рассчитаны на мальчиков, да и кризис подросткового возраста они переживают тяжелее.

Зависимого ребенка могут начать раздражать другие люди, отмечают специалисты. Часто они проявляют агрессию по отношению к родителям, которые пытаются ограничить их общение с компьютером. Известен случай, когда самым сильным желанием зависимого подростка было, чтобы не стало его родителей.

5. Исследование уровня игровой компьютерной зависимости у студентов специальности «Информационные системы и программирование»

Для изучения состояния данного вопроса мы провели анкетирование студентов 2 курса по специальности «Информационные системы и программирование». В результате были получены следующие результаты:

Треть опрошенных учащихся в возрасте 16- 17 лет проводят свободное время за компьютером, 47% играют в компьютерные игры в телефоне, иногда даже в учебное время. В среднем за компьютером обучающиеся проводят – 3, 5 – 4 часа. Некоторые обучающиеся отмечали, что в выходные дни они не встают из-за компьютера по 12 – 15 часов!

Во время игры половина опрошенных выбрала «Образ героя»; 45% - «Руководитель игры». Именно этот тип игр вызывает наибольшую зависимость.

24% опрошенных испытывают потребность постоянной игры на компьютере, следовательно, можно говорить, что у них выявлена определенная компьютерная зависимость. Можно отметить, что обучающиеся, которые много времени проводят за игрой, имеют низкие результаты обучения, часто не готовы к урокам и не увлекаются спортом.

Человечество погружается в компьютеры и компьютерные сети, с каждым днем все больше и больше людей (особенно детей) становятся психологически зависимыми от компьютерных игр. Мы должны задуматься над данной проблемой уже сегодня. Играя на компьютере, мы теряем свое физическое и психическое здоровье, не читаем книги, не бываем на свежем воздухе, отстаем в учебе. Необходимо во время принимать меры по профилактике и устранению компьютерной зависимости.

Заключение

Единого мнения психологов, как западных, так и отечественных, о воздействии компьютерных игр на психику человека, и подростка в частности, не существует. Выводы большинства зарубежных исследователей неоднозначны. С одной стороны, они подтверждают возникновение зависимости, которая выражается в психопатологических симптомах, сложности переключения на другие виды развлечений, появлении чувства мнимого превосходства над окружающими, оскудении эмоциональной сферы и так далее. Компьютерные игры, по мнению ряда авторов, провоцируют агрессивное поведение, возвеличивание войн и насилия, экстремизм. В качестве последствий указывают на сужение круга интересов подростка, стремление к созданию собственного мира, уход от реальности, социальную изоляцию и трудности в межличностном общении.

Подростки, предпочитающие жестокие игры, более агрессивны. Этот вывод сделан Американской ассоциацией психологов. Их коллеги из университета в немецком городе Бохум выяснили одну весьма примечательную деталь. Оказывается, дети из обеспеченных семей, в которых существуют нормальные отношения между домочадцами, менее склонны к увлечению агрессивными картинками, чем их сверстники из необеспеченных или страдающих внутренними проблемами семей. Более того, некоторые британские психологи утверждают: действительно, компьютерные игры способны вызвать агрессию, но не изменение характера ребенка, а лишь кратковременные всплески импульсивности, свойственные всем играм, где велик элемент состязательности, как, например, в футболе.

Студент, играющий в компьютерные игры, одновременно овладевает и навыками работы на самом компьютере. Он учится запускать программу, перемещать и удалять файлы, управлять курсором, манипулировать мышью, разбираться с меню и диалоговыми боксами, ориентироваться в структуре директорий, перемещаться между окнами, настраивать рабочее окружение. Кроме того, компьютер позволяет тренировать память, внимание (это очень важно для отстающих в школе), вырабатывать грамотность (текстовые редакторы отмечают орфографические и стилистические ошибки), графические программы улучшают пространственное воображение, развивают моторику рук. Существует огромное количество различных обучающих игр, помогающих студенту освоить учебный материал. Визуальное оформление и звуковое сопровождение делают учебный процесс гораздо интереснее и занимательнее, вследствие чего повышается общий уровень восприятия материала.

Компьютерные игры занимают важную часть реальной жизни в нашем НЕ виртуальном пространстве. Для кого-то это просто способ скоротать свободное время, для кого-то – ежедневный выброс эмоций после трудового и учебного дня, а для кого-то - смысл

жизни. Каждому - свое. Но для меня гораздо важнее лишний час свободного времени посветить себе или друзьям, выйти погулять... Там небо измеряется не в пикселях и разрешение не повлияет на качество картинки. Да, нельзя выйти из игры и сохранить нужный момент, но так даже интереснее.

Список используемой литературы

1. <http://www.fpgamerunner.com/>
2. <http://www.membrana.ru/>
3. <http://www.periborg.com/>
4. <http://sv-psycho.narod.ru/>
5. <http://www.allmedia.ru/>
6. <http://myafp.narod.ru/>
7. <http://www.iresearch.ru/>
8. <http://ru.wikipedia.org/>
9. <http://www.vusnet.ru/>
10. <http://www.compulenta.ru/>
11. <http://www.gamexe.ru/>
12. <http://www.referats.ru>