Краевое государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение "Николаевский-на-Амуре промышленно-гуманитарный техникум"

Проект на тему:

«Влияние компьютерных игр на человека»

Подготовил:

студент группы ИСПо-11-

Кочермин Ренат

руководитель:

Южаков П. Н.

2018г.

**Введение**

В наше время многие из нас играют в компьютерные игры. Кто-то играет ради развлечения, кто-то – по работе, а также есть люди, которые пытаются сбежать от реальной жизни в иллюзорный мир, создаваемый компьютером.

**Цель работы**: Выяснить влияние отрицательных и положительных сторон компьютерных игр на человека.

**Задачи работы**:

1. Изучить понятие компьютерная игра и их классификацию.

2. Изучить понятие компьютерная или игровая зависимость.

3. Исследовать какая польза или вред от компьютерных игр.

**1. Что такое компьютерные игры.**

Чтобы узнать, как могут влиять игры на человека, разберемся, что же такое компьютерные игры? Обратимся к Википедии.

*Компьютерная игра* — компьютерная программа, служащая для организации игрового процесса ([геймплея](https://www.google.com/url?q=https%3A%2F%2Fru.wikipedia.org%2Fwiki%2F%25D0%2593%25D0%25B5%25D0%25B9%25D0%25BC%25D0%25BF%25D0%25BB%25D0%25B5%25D0%25B9&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNGQxbVy_UjlSXExSdXs19KZBZWVLg)), связи с партнёрами по игре, или сама выступающая в качестве партнёра.

 Обычно их создают на основе фильмов или книг (также и наоборот). Составляющими компьютерных игр являются *сеттинг* (место, время и условия действия), *геймплей* (сам игровой процесс), музыка в компьютерных играх.

**1.1.Классификация компьютерных игр.**

Изучив интернет источники, я понял, что классификаций компьютерных игр крайне много. Рассмотрим две из них: по жанрам и тематике.

**1.1.1. По жанрам компьютерная игра может быть:**

* Приключенческой
* Боевиком
* РПГ (ролевой игрой)

Стратегической

* Симулятором
* Другими (головоломка, обучающая игра, аркада и т.п.)
* Боевик (или экшн) – игра в основном со сценами сражений, боев и т.д. Подразделяется на:
* Шутеры (или, просторечно, «стрелялки»)
* Файтинги (драки)
* Ужасы
* Стелс (основная цель – быть незамеченным)
	+ Стратегия – игра, подразумевающая под собой управление таким процессами как строительство городов, ведение бизнеса, командование армией и др.
* Симулятор – имитатор реальной сферы жизни (например, симулятор вождения самолета)

**1.1.2. По тематике компьютерные игры подразделяются на:**

* Фэнтези (игра на основе мифологических или сказочных мотивов)
* Исторические
* Космические
* Постапокалиптические (игра в жанре научной фантастики или катастрофы)
* Киберпанк (игра в жанре научной фантастики, с тяготением к «ближайшему будущему»)
* Стимпанк (или паропанк) - термин, рожденный английскими словами «steam» и «punk». Со словом «steam» - «пар», всё кристально ясно - оно является основополагающим для жанра ,что является основополагающим для жанра. Паровые технологии правят миром!

**1.1.3. Ролевые игры.**

Сейчас существует множество компьютерных игр, к счастью, не все они одинаково опасны. Условно их можно разделить на ролевые и не ролевые. Определив, к какой из категорий относится игра, можно оценить, насколько она опасна.

Ролевые игры отличает их выраженное влияние на психику человека. При этом человек «вживается» в определенную роль, отождествляет себя с каким-то персонажем, одновременно уходя от реальности.

Среди ролевых игр можно выделить 3 типа:

* с видом «от первого лица» персонажа;
* с видом «от третьего лица» на своего героя;
* руководительские игры.

**2. Факторы влияния компьютерных игр на здоровье человека?**

**2.1. Негативные факторы влияния**.

Многие люди вынуждены проводить время за экраном персонального компьютера, который превратился в постоянного спутника современного человека. Но до сих пор среди производителей и пользователей компьютерной техники нет единого мнения в том, насколько вредно для организма человека общение с компьютерной техникой и как компьютер влияет на здоровье человека.

Большинство специалистов полагает, что при разумном использовании польза от использования компьютера превышает вред. Тем не менее, следует помнить, что существуют следующие негативные факторы воздействия на человеческий организм:

* воздействие на зрение;
* компьютерное излучение и ухудшение микроклимата в помещении;
* воздействие на мышцы и суставы из-за стесненной позы;
* воздействие на психику (синдром компьютерного стресса).

**2.1.1. Один из факторов, как компьютер влияет на здоровье человека, является зрение.**

 Зрение человека по природе абсолютно не адаптировано к экрану. Человеческий глаз предназначен для восприятия объемного изображения, а при работе за компьютером пользователь смотрит часами на плоский экран.

Утомление глаз могут вызывать блики и мерцание экрана. Многие пользователи жалуются на зуд, боль и покраснение. У людей, которые проводят за экраном несколько часов в день без перерыва, может возникнуть компьютерный зрительный синдром. Роговица глаза обветривается, становиться сухой, а из-за этого появляются болезненные ощущения при моргании.

Для профилактики заболеваний глаз специалисты-офтальмологи советуют следовать рекомендациям.

При покупке выбирайте качественный монитор, поскольку именно от его характеристик будет зависеть четкость изображения.

Расстояние от глаз пользователя до монитора не должно быть меньше 60 сантиметров.

Рекомендуется перестраивать яркость экрана под разные виды работ. Интенсивность освещения в комнате, где стоит компьютер, должна соответствовать яркости монитора.

В конце каждого часа работы очень важно делать перерыв на 10 минут. В это время следует сделать гимнастику для глаз или просто посмотреть вдаль.

Во время работы за компьютером надо стараться чаще моргать. Глазам просто необходимо постоянное увлажнение. Изредка можно использовать специальные капли для увлажнения роговицы.

**2.1.2.Компьютерное излучение.**

Влияние компьютерного излучения на организм пока недостаточно изучено. Современные жидкокристаллические мониторы считаются намного более безопасными, чем их предшественники с электронно-лучевой трубкой.

Следует помнить, что компьютер «сушит» воздух. Поэтому помещение, в котором находится компьютер, следует проветривать несколько раз в день и регулярно проводить в нем влажную уборку. Рекомендуется также пользоваться ионизатором.

**2.2.3. Компьютер и заболевания мышц и суставов.**

Застывшее однообразное сидячее положение за компьютером приводит к боли в плечах, онемению шеи и покалыванию в ногах, возникает искривление позвоночника и развивается мышечная слабость. Сидячая работа сказывается на опорно-двигательном аппарате. Тяжелым последствием постоянного сидения за компьютером может стать артрит суставов и истончение костной ткани.

Еще одна серьезная проблема – это «туннельный синдром запястья», который может возникнуть из-за повреждения нерва, проходящего между сухожилиями. Это профессиональное заболевание часто встречается у людей, чья работа постоянно связана с однообразными движениями кистями рук.

Этот синдром может поразить и пользователя компьютера, который долгое время проводит за компьютером и постоянно использует клавиатуру и мышь. В тяжелой форме это заболевание проявляется в виде сильнейших болей.

Чтобы снизить воздействие негативных факторов на опорно-двигательный аппарат необходимо регулярно прерываться и в течении 5-10 минут делать простые физические упражнения, например повороты шеи и всего корпуса, наклоны, вращения руками в кистях и локтевых суставах.

В результате долгого нахождения за персональным компьютером может возникнуть искривление позвоночника из-за несоблюдения правильной осанки. Поэтому для профилактики сколиоза и искривления, прежде всего, необходимо оптимально организовать рабочее место у компьютера, приобрести удобный компьютерный стол и кресло. По возможности рекомендуется заниматься спортом, особенно полезны для позвоночника занятия плаванием.

**2.1.4. Синдром компьютерного стресса или психологическое влияние.**

Постоянные пользователи очень часто подвергаются психологическим стрессам, у них повышается риск возникновения функциональных нарушений сердечно-сосудистой и нервной системы. В медицинских кругах даже появилось новое понятие – «синдром компьютерного стресса».

У человека могут наблюдать разнообразные симптомы:

* физическое недомогание;
* ухудшение зрения;
* нарушение визуального восприятия;
* снижение сосредоточенности и работоспособности.

Специалисты также отмечают, что компьютер может оказывать влияние на психику. В последнее время появился новый вид зависимости – это интернет-зависимость, которая может проявляться по-разному.

Самый распространенный тип – это игромания (представляет собой патологическое пристрастие к различным играм).
 Благодаря новейшим спецэффектам мир компьютерных игр кажется очень реалистичным. Но это впечатление обманчиво. Игрок все свое свободное время проводит за компьютером, пытаясь покорить все новые уровни игры. И постепенно интерес к реальной жизни полностью утрачивается.

**3. Компьютерная зависимость (аддикция).**

 Зависимость от компьютерных игр –это новый вид психологической зависимости, при которой компьютерная игра становится ведущей потребностью человека.

Вроде бы данный вид зависимости не столь вреден, как алкоголизм или наркотическая зависимость, при которых токсичные вещества становятся незаменимыми для нормального обмена веществ. Но это лишь на первый взгляд, ведь психологическая зависимость от компьютера является не менее сильной, чем любая другая. К тому же современные компьютерные игры становятся все более «продвинутыми» и все совершеннее имитируют реальность, поэтому все больше людей становятся их заложниками.

Статистика по распространенности данной зависимости существенно отличается у разных исследователей. Доктор психологических наук Александр Георгиевич Шмелев считает, что около 10-14% людей, пользующихся компьютером, являются «заядлыми игроками». (Диаграмма 1)

Рисунок 1- Данные исследований А.Г. Шмелёва

В то же время психолог Гарвардского университета Мареза Орзак приводит куда менее утешительную статистику: она считает, что среди лиц, играющих в компьютерные игры, 40-80% страдают зависимостью. (Рисунок 2)

Рисунок 2- Данные исследования Мерезы Орзак

 **3.1. Причины компьютерной зависимости.**

Причины возникновения зависимости от компьютерных игр следующие:

* отсутствие ярких и интересных моментов в реальной жизни. Все настолько буднично и заурядно, что человек ищет простой и часто дешевый способ разнообразить свою жизнь. Так он начинает приобщаться к виртуальному миру;
* скрытый комплекс неполноценности, различные психологические травмы в детском и подростковом возрасте являются следствием того, что человек «недоиграл» своевременно, вот он и пытается наверстать упущенное;
* довольно часто подобная зависимость развивается на почве сексуальной неудовлетворенности, когда отношения с противоположным полом не складываются, и человек старается на что-то «переключиться»;
* иногда первым шагом на пути к развитию данной аддикции становится «лишнее» время. Например, люди, вынужденные пребывать на рабочем месте с 9 до 18, когда это время нужно просто «отсидеть», начинают приобщаться к компьютерным играм или бесцельному блужданию по сети.

В основе механизма формирования компьютерной зависимости лежит уход от реальности и потребность в принятии определенной роли. В большинстве случаев это является средством компенсации жизненных проблем. При этом человек начинает себя реализовать в игровом мире, а не в реальном. Как говорилось выше, определив, к какой из категорий относится игра, можно оценить, насколько она опасна.

Рассмотрим ролевые игры, которые отличаются выраженным влиянием на психику человека. При этом человек «вживается» в определенную роль, отождествляет себя с каким-то персонажем, одновременно уходя от реальности.

Сильнее всего «затягивают» игры с видом «из глаз». Геймер полностью идентифицирует себя с определенным компьютерным персонажем, максимально входит в роль, ведь он «смотрит» на виртуальный мир глазами своего героя. Буквально через несколько минут после начала сеанса человек начинает терять связь с реальным миром, полностью переносится в виртуальный мир. Он настолько отождествляет себя с компьютерным героем, что может считать действия компьютерного персонажа своими собственными, а сам виртуальный мир начинает им восприниматься как реальный. В критические моменты он может ерзать на стуле, пытаясь увернуться от выстрелов или ударов, бледнеть.

Если смотреть на своего героя «извне», то сила вхождения в роль меньше, по сравнению с предыдущим типом игр. Несмотря на то, что отождествление с компьютерным персонажем выражено менее, эмоциональные проявления, связанные с игрой, все равно присутствуют, что видно во время неудач или гибели компьютерного героя.

При руководительских играх человек руководит несколькими (или множеством) персонажей. Он не видит на экране своего героя, а придумывает себе роль. Выраженное «погружение» возможно только среди людей с развитым воображением. Психологическая зависимость, формирующаяся при руководительских играх, довольно выраженная.

**3.2. Симптомы компьютерной зависимости.**

Существует ряд признаков зависимости от компьютерных игр:

* одним из основных симптомов компьютерной зависимости является *выраженное раздражение*, возникающее в ответ на вынужденную необходимость отстранения от любимого занятия. Когда же игра возобновляется, сразу можно заметить эмоциональный подъем;
* частым симптомом компьютерной аддикции является *неспособность спрогнозировать время завершения сеанса*, играющий будет откладывать его снова и снова;
* компьютер *становится центром жизни* зависимого человека, поэтому при общении с окружающими самой интересной для него темой будет обсуждение его любимой компьютерной игры;
* по мере прогрессирования зависимости *нарушается социальная, трудовая и семейная адаптация* человека – он забывает о служебных, домашних делах, об учебе, утрачивает интерес к ним;
* наличие психологической аддикции *отражается и на привычках человека*: чтобы больше времени проводить за компьютером, он все чаще принимает пищу, не отходя от монитора, пренебрегает личной гигиеной, сокращается время на сон, а сами компьютерные сеансы удлиняются.

К счастью, развивается данная зависимость не одномоментно, она проходит ряд стадий. Чем раньше заметить ее наличие, тем легче будет с ней справиться.

**3.3. Стадии развития зависимости (аддикции).**

Выделяют 4 стадии аддикции от компьютерных игр:

* Начальная стадия – легкая увлеченность. Она наступает тогда, когда человек уже несколько раз поиграл, как говорится, «вошел во вкус». Такое времяпрепровождение дает человеку положительные эмоции. На этой стадии игра имеет ситуационный характер, человек играет эпизодически, только при определенных условиях, когда есть свободное время, но играть в ущерб чему-то важному он не будет.
* Следующая стадия – увлеченность. Переход к этой стадии можно определить по появлению новой потребности – игры. На этой стадии человек уже играет систематически, а если нет такой возможности, то он может чем-то пожертвовать, чтобы выделить время для любимого занятия.
* Стадия зависимости. В пирамиде ценностей игра возводится на верхний уровень.
* Стадия- привязанности. Чувсвовать комфортно в игре более, чем в реальности.

**3.4. Формы компьютерной зависимости.**

Зависимость может проявляться в виде одной из двух форм – социализированной и индивидуализированной.

Индивидуализированная форма – худший вариант, для нее характерна утрата контактов с окружающими. Человек очень много времени проводит за компьютером, потребности общаться с семьей, друзьями, окружающими у него не возникает. Компьютер и все, что с ним связано для таких людей – своеобразный «наркотик», необходимо регулярно принимать очередную «дозу». В противном случае возникает «ломка» в виде депрессии, повышенной раздражительности.

Для социализированной формы характерно сохранение социальных контактов. Люди, страдающие подобной зависимостью, предпочитают сетевые игры. Подобное занятие для них является не столько «наркотиком», сколько соревнованием. Данная форма менее пагубна для психики по сравнению с индивидуализированной.

Со временем (это может наступить через несколько месяцев или даже лет) наступает стадия привязанности. Игровая активность человека угасает, он начинает интересоваться чем-то новым, могут налаживаться социальные и трудовые контакты. Однако совсем «распрощаться» с игрой человек самостоятельно не может. Эта стадия может длиться долгие годы. Появление новых игр может провоцировать всплеск игровой активности.

Еще одна патология – это навязчивый серфинг по интернету. У пользователя возникает постоянное желание кликать по разным ссылкам, он переходит с одной страницы на другую. Огромный объем бесполезной информации утомляет и перегружает мозг.

У некоторых людей может возникнуть даже финансовая зависимость от компьютера. В различных интернет-магазинах покупателям предлагают товары с огромной скидкой. Постепенно такой WEB-шопинг затягивает, появляется навязчивое желание покупать все новые бесполезные вещи.

**2.2. Положительное влияние компьютерных игр на человека.**

**2.2.1.Влияние компьютерных игр на детей.**

Компьютерные игры, развивают память, логику, мышление, мелкую моторику рук,

Особо стоит отметить различного рода обучающие игры, разработанные специально для детей, которые помогают ребенку с интересом познавать окружающий мир.

Дети, играющие в компьютерные игры, отличаются широтой кругозора: у них прекрасно развито представление об окружающем мире. Такие «компьютерно-развитые» дети, обычно, опережают своих сверстников в психическом развитии, легче усваивают учебный материал, уверенны в своих знаниях.

Ни для кого не секрет, что компьютерные игры помогают выплеснуть отрицательные эмоции, расслабиться и отвлечься от существующих проблем.

**2.2.2. Влияние компьютерных игр на пожилых.**

Компьютерные игры могут быть средствами, помогающими сохранить ясность ума и жизненную активность. В Токио уже организованы специальные классы для игр, где нет учеников моложе сорока лет. Специальные программы призваны стимулировать серое вещество и поддерживать пальцы гибкими.

У пожилых людей, которые хотя бы раз в неделю пользуются компьютером, замедляется возрастное снижение памяти и интеллекта. По мнению японских медиков, у таких людей риск легкого когнитивного расстройства (предвестника деменции) на 42% ниже по сравнению с ровесниками, не желающими подходить к компьютеру. (Диаграмма 3)

Рисунок 3- Риск когнитивного расстройства.

«Что действительно остается тайной, так это механизм влияния компьютера на интеллект в пожилом возрасте. Мы не занимались глубоким изучением этого вопроса, поэтому нам остается лишь строить догадки», - призналась Джанина Крелль-Рош (Janina Krell-Roesch), молодая исследовательница из Клиники Мэйо в Аризоне. По ее мнению, пожилые люди, которые регулярно работают с компьютером, могут быть здоровее и дисциплинированнее, а также более привержены «рациональному и разумному образу жизни».

Они стремятся искать ответы на вопросы (в том числе о здоровье) в Сети, и это очевидное преимущество перед остальными. Хотя, возможно, речь идет о каких-то малопонятных изменениях в мозге, вызываемых компьютером. Доктор Крелль-Рош представила детальные результаты своего исследования на научной встрече Американской академии неврологии (AAN) в Ванкувере, которая проходила с18 по 22 апреля 2017 года.

В свое исследование доктор Крелль-Рош и ее коллеги включили 1900 пожилых людей, у которых не было никаких признаков деменции или легкого когнитивного расстройства. Участникам было 70 лет и более. Всех просили заполнить анкеты, в которых указывалась любая стимулирующая мозг активность за прошедший год, в том числе чтение книг и журналов, общение с друзьями, конструирование, вязание, работа с компьютером и др. Добровольцев наблюдали в среднем на протяжении 4 лет. Оказалось, что любая активность из перечисленных выше способна в той или иной мере уменьшить риск легкого когнитивного нарушения в будущем. Иными словами, чтобы защитить свой мозг, достаточно регулярно читать, общаться с людьми, моделировать или просто бороздить просторы интернета. Так, использование компьютера раз в неделю снижало риск на 42%, чтение журналов – на 30%, общение – на 23%, настольные игры – на 14%, а такие хобби, как вязание или моделирование – на 16%.(Диаграмма 4)

Диаграмма 4

Таким образом, работа с компьютером видится одним из лучших способов поддержания интеллекта в старости. «Эти данные предлагают нам новое, весьма неожиданное средство для профилактики деменции» - говорит доктор Крелль -Рош.

**4. Сколько можно сидеть за компьютером? Рекомендации.**

Что касается продолжительности работы за компьютером, то время более 7-8 часов в день негативно сказывается на здоровье человека. Надо помнить, что проявляется это далеко не сразу. Есть специальные программы, регулирующие время пользователя, проведенное за компьютером и, соответственно, уменьшающие негативное влияние компьютера на здоровье человека.

Если вы сторонник радикальных мер ради сохранения собственного здоровья, то можно поискать в Интернете и установить программу, которая через определенное время будет блокировать монитор, мышь и клавиатуру, например, на 10 минут для перерыва и разминки.

Таким образом, с помощью такого принудительного тренажера вопрос, «сколько можно сидеть за компьютером», вы для себя, возможно, решите. И по истечении некоторого времени сможете почувствовать положительные результаты.

**Заключение.**

Проблема влияния компьютера на человека очень обширна и многогранна. В этой работе были рассмотрены лишь некоторые аспекты этого вопроса, касающиеся компьютерных игр.

И все же на вопрос: «компьютерные игры – зло или благо» наверное, нельзя ответить однозначно.

Компьютерные игры – яркий пример того, что все хорошо в меру.

Если увлекаться ими разумно, то они приносят много пользы. Помогают разрядиться, напрячь мозги, чтобы решить очередную задачу или навострить внимание. Однако, когда увлеченность компьютерными играми переходит некий предел, то вред данного увлечения становится неоспоримым. Вообще тут есть большое количество тонкостей, очень важно, во что именно играет человек. Невозможно причесать под одну гребенку всех любителей компьютерных игр.

И как сказал известный философов 17 века Бенедикт Спиноза: «Я понял, что все вещи, которых я боялся и которые боялись меня, являются добрыми или злыми лишь в той мере, в какой они воздействуют на мой разум».

Поднимать такие проблемы и обсуждать необходимо, не только на уровне образовательных учреждений, а и на государственном уровне тоже!

Список использованных источников

* + 1. Журнал Мир ПК №5 2010, К. Литвинов «Новости обучающего и игрового ПО», стр. 76
		2. Журнал Мир ПК №8 2010, К. Литвинов «Новости обучающего и игрового ПО», стр. 74
		3. Журнал Мир ПК №10 2010, К. Литвинов «Новости обучающего и игрового ПО», стр. 80
		4. Журнал Мир ПК №11 2010, К. Литвинов «Новости обучающего и игрового ПО», стр. 82
		5. http://medlife.ucoz.ru/publ/kompjuternye\_igry\_dlja\_detej\_blago\_ili\_zlo/10-1-0-143
		6. http://www.dpk.com.ua/blogs/25699
		7. http://ru.wikipedia.org/wiki/Категория:Компьютерные\_игры
		8. http://flogiston.ru/articles/netpsy/gameaddict
		9. http://gorsun.org.ru/lib/children/researcher09/computer/02/