

УДК 007

**ВЛИЯНИЕ КОМПЬЮТЕРА НА ПСИХИКУ И ЗДОРОВЬЕ  
ПОДРАСТАЮЩЕГО ПОКОЛЕНИЯ**

Гамага Е.С., студент гр.УКт-201, 1 курс  
Научный руководитель: Ощепкова Е.А., преподаватель  
Кузбасский государственный технический университет  
имени Т. Ф. Горбачева  
г. Кемерово

Что же такое компьютер? Компьютер – чудо техники, многозадачная машина, без помощи которой человек уже не может обойтись. Компьютер не так давно появился, но за свое не долгое существование уже успел войти в рутинные будни любого человека. Без его помощи уже не один человек не может обойтись, он необходим в работе, в помощи выполнения домашнего задания детям, и, конечно же, является главным развлечением и времяпровождением для нас.

С одной стороны компьютер — это чудо машина, которая помогает нам во всех сферах жизнедеятельности, но с другой стороны мало кто задумывается всерьез над такой проблемой как влияние компьютера на здоровье. Чаще всего компьютерной зависимости подвержено подрастающее поколение. Причин этого явления масса, такие как:

1. Ребенок не умеет управлять временем, он не понимает когда стоит прекратить нахождение у компьютера.

2. Ребенок не знает правил безопасности при работе с компьютером.

3. Родители мало уделяют времени и внимания ребенку, тем самым он пытается найти его с помощью компьютера.

4. Подросток пытается уйти от проблем с помощью виртуального мира.

5. Буллинг среди сверстников.

6. «Цепная реакция», подражание другим зависящим от компьютера людям

Дети стали меньше гулять, играть в подвижные игры на свежем воздухе с друзьями, живое общение стали заменять социальными сетями и мессенджерами. Сначала может показаться, что проблем со здоровьем нет и все хорошо, но это в корне неправильно, проблемы могут появиться и через 10 лет, и через 20. Меня очень заинтересовала эта тема, поэтому я решила разобраться, как же все-таки компьютер влияет на здоровье человека и какие факторы этому способствуют.

Во-первых – это сидячее положение в течение длительного времени. Хотя и кажется, что положение достаточно удобное, это совершенно не так. При таком времяпровождении напрягаются мышцы шеи, спины, головы, рук. В результате напряжения данных мышц могут стать такие заболевания, как остеохондроз, сколиоз. Данное занятие все-таки несет малоподвижный образ жизни, а это ведет к ожирению!

Во-вторых, нагрузка на зрительный анализатор. Наша зрительная система плохо приспособлена к экрану монитора, из-за чего может быть перенапряжение. Как в результате может быть потеря остроты зрения, головные боли, ухудшение зрения, утомление, раздвоение изображения и глаза могут начать слезиться.

В-третьих, перенапряжение кистей. Данный симптом не является редкостью, он проявляется благодаря тому что, кисти долгое время находятся в неподвижном состоянии и постоянных ударах по клавишам мыши. Вследствие чего данный симптом может перерасти в хроническое заболевание.

Компьютер влияет не только на здоровье, но и на психику человека. Рассмотрим влияние с психологической стороны. Компьютерные технологии чаще всего проявляются в двух формах: компьютерная зависимость, зависимость от компьютерных игр.

Эти две формы тесно связаны между собой, они имеют психологические и физические симптомы:

Психологические симптомы: проблемы с работой или учебой; неумение управлять временем; депрессия, повышенная раздражимость.

Физические симптомы: головные боли; сухость глаз; боль в спине; изменение режима сна.

С каждым днем число зависимых от компьютера растет. Чаще всего под это влияние попадают дети, именно поэтому я решила сходить в школу и провести опрос. В качестве опрашиваемых были взяты 9 класс, 14-15 лет, в опросе приняло участие: 95 человек. Обучающимся средней школы были заданы следующие вопросы:

1. Если у вас дома компьютер?
2. Играете ли вы в компьютерные игры?
3. Как вы заканчиваете игру?
4. Бывают ли у вас ссоры с родителями из-за компьютера?
5. Вкладывали когда-нибудь денежные средства в интернет и игры?

Анализируя полученные ответы, я сделала вывод, что:

1. В среднем у 94% дома есть компьютер.
2. Всего 28 % от опрошенных (а это 27 человек из 95) не играют в компьютерные игры.
3. В среднем 71% опрошенных заканчивают игру самостоятельно.
4. У половины опрошенных возникают конфликты с родителями из-за компьютерной зависимости (рис. 1).

5. Больше половины опрошенных вкладывали денежные средства в интернет и игры (рис. 1).



Рисунок 1 – Ответы учеников на вопросы анкеты

Все эти данные говорят о том, что у ребят развивается компьютерная зависимость, но ее можно предотвратить, используя рекомендации:

1. Чаще проводить время с близкими и друзьями.
2. При первых признаках зависимости обратиться за помощью к специалисту.
3. Периодически отдыхать.

Компьютерная зависимость может иметь последствия, как для физического, так и для психического здоровья. Компьютер – очень полезная и незаменимая вещь, но нужно подходить с умом, чтобы не навредить себе.

#### Список литературы:

1. Гуреева А.Ю., Сизов С.В. «Интернет-зависимость: современное состояние проблемы»/ ГБОУ ВПО Саратовский государственный медицинский университет им. В.И. Разумовского Минздрава России [Электронный ресурс]. URL: <https://medconfer.com/node/5248>
2. «Игровая индустрия растет за счет мобильных игр» [Электронный ресурс]. URL: <http://security.mosmetod.ru/internet-zavisimosti/153-igrovaya-industriya-rastet-za-schet-mobilnykh-igr>
3. «Статистика интернет-зависимости у российских подростков» [Электронный ресурс]. URL: <http://security.mosmetod.ru/internet-zavisimosti/127-statistika-internet-zavisimosti-urossijskikh>