УДК 613.16-053.5:004 ***Волощук Ілона Аркадіївна,***

*кандидат педагогічних наук,*

*Криворізький державний педагогічний університет,*

*Кривий Ріг,*

***Загородько Павло Володимирович,***

*Криворізький державний педагогічний університет,*

*Кривий Ріг,*

***Рубан Віталій Романович,***

*Криворізький державний педагогічний університет,*

*Кривий Ріг*

**ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ КОМП’ЮТЕРНИХ ІГОР НА ДІТЕЙ**

Стаття присвячена дослідженню впливу комп’ютерних ігор на психічне та фізичне здоров’я дітей та підлітків.

*Ключові слова: фізичний та психічний вплив ігор, вплив ігор на дітей, комп’ютерні ігри, залежність від ігор.*

Voloshchuk I., Zagorodko Р., Ruban V. Influence of games on children

The article is devoted to the study of the influence of computer games on the mental and physical health of children and adolescents.

*Key words: physical and mental effect of the games, effect of the games on children, computer games, dependence on games.*

Основними проблемами комп’ютерних ігор, як вважає більшість – залежність, жорстокість, незмога існувати в реальному світі. Але, так це насправді, чи ні? Якщо порівняти звичайні ігри та комп’ютерні, то більшість батьків звісно ж скажуть, що звичайні ігри корисні для здоров’я та відчуття реальності. Розглянемо, комп’ютерні ігри більш детально. Комп’ютерні ігри допомагають нам ввійти в світ нереальності. Якщо, ми будемо розглядати комп’ютерні ігри, жанру «шутер», то неможна завжди сказати, що вони погано впливають на дитину. З поганого тут можна виділити: агресивність, залежність, звикання до вбивства, асоціальність, мала кількість сну. Це значно впливає на дитину, але, чи можна говорити, що виникають ці проблеми, саме через ігри? Відповідь буде проста – ні. Факторів, що впливають на дитину є чимало, тому говорити одразу ж про вплив ігор в даній ситуації – неможна.

Професор RMIT Альберто Поссо провів масштабне опитування учні по різним предметам і в тому числі комп’ютерній грамотності.І він виявив, що учні, які кожного дня грали в комп’ютерні ігри, мали результати по математиці на 15 балів вище середнього. Професор вважає, що комп’ютерні ігри допомагають розвивати аналітичні здатності та навики. Ще один із дослідів провів Андрій Пржибильський (Andrew Przybylski) з Оксфордського інституту інтернет-дослідів в журналі «Pediatrics». Провівши аналіз серед підлітків, він вияви, що ті, хто приділяв комп’ютерним іграм одну годину відчувають себе трохи краще, ніж ті, хто не грає зовсім. Ті, хто грав близько 3 годин в день не відрізнялись від попередніх. А ті, хто грав більше 3 годин, мали проблеми та зворотній ефект до першого досліду. У них був стрес, асоціальність, жорстокість. Автор статі насамперед хотів показати кореляцію. І йому вдалось показати, що гравці які витрачають менше часу на комп’ютерні ігри більш задоволені, ніж ті хто не грає взагалі. Різні аспекти впливу комп’ютерних ігор проаналізовано Л. С. Валькова, В. Н. Буркова, А. Е. Войкунский, Б. Крейхи, А. Бандура, Ю. Д. Бабаева, Н. Н. Наріцин, М. Степанова.

*Метою статті* є дослідження впливу комп’ютерних ігор на психічне та фізичне здоров’я дітей.

Фізичний та психічний вплив ігор***.*** Розглянемо, вплив ігор та комп’ютера з двох різних сторін: фізичної та психічної:

* *Фізична*. Основна проблема ігор та комп’ютера з фізичної точки зору – сидячій спосіб життя. Не дуже важко виділити, які шкідливі фактори, можуть бути: проблеми з очима, сидячій спосіб життя. Це дві основні проблеми, що є на сьогоднішній день. Проблеми з очима можуть бути різноманітні. Найбільш актуальною є короткозорість. Вона виникає дуже просто, через те, що очі, велику кількість часу напружені. Що до сидячого способу життя, то тут загалом проблеми зі спиною, але, вони виникають лише через те, що дитина не вміє правильно сидіти на стільці.
* *Психологічні*. В даному випадку, можна виділити такі шкідливі фактори: непристосованість до суспільства, депресія, агресивність, жорстокість. Наряду з фізичними проблемами, психіка теж страждає.
* *Залежність*. Звісно, не можна порівнювати з наркотичною залежністю, ігрова залежність – це інший вид залежності. Але, на початкових стадіях, коли дитина тільки починає грати в ігри, таку залежність називають близькою до наркотичної. Дитині подобається грати в ігри, вона бачить нові речі, в її руках все, що вона захоче мати. Та потім, це все перетворюється в таку собі залежність, коли дитина нічого не може відрізняти, вона не бачить і не хоче бачити реальність, тільки хоче знаходитись в віртуальному світі. Та відрізняється така залежність тим, що з часом вона згасає, чого не можна бачити в наркотичній залежності. Стадія згасання, може бути достатньо довгою, але на цій стадії, у людини вже немає реальної залежності, є тільки звичка, але не залежність.

Дослідження позитивного впливу ігор. Ігри мають також позитивний вплив. Декілька років тому по новинах був сюжет про хлопчика, який врятував від вибуху гранати меншого брата. «Коли я йшов за печивом до кухні, помітив, що брат грається якимось м’ячиком неправильної форми, ще мить і я зрозумів – що це граната. Вона мала вигляд як граната з моєї гри». Виходить, завдяки грі він знає, що таке граната і чим може обернутися гра з нею. Отже, ігри бувають корисні.

Жанри ігор: «аркади», гонки, інді, три в ряд, стратегії, симулятори та інші. «Хоррори» теж в деяких випадках позитивно можуть впливати на особу, адже вони викликають «безпечний страх». *Безпечний страх* – це справжній страх, викликаний несправжнім подразником.

Страх для людини корисний, якщо він не переростає в фобію. Відчуваючи страх, людина не помічає плину часу, можна більше встигнути зробити, ніж при звичайних умовах. З’являється сенс життя, відчуття того, що воно є більш насиченим, зникає роздратованість, негативні емоції, депресія. При відчутті страху виділяється адреналін, після якого виникає відчуття ейфорії.

Дослідимо різні жанри ігор:

* *Симулятор.* Цей тип ігор допомагають здобути нові навички, такі як водіння автомобіля чи іншого транспорту в абсолютній безпеці. Але відразу після гри не слід сідати за кермо, потрібно щоб інструктор навчив певним аспектам водіння, адже гра дає основні поняття. В деяких країнах, планують навчати водіїв та пілотів військової техніки на іграх, додавши реалізму через пристрій віртуальної реальності та стендів, на яких вони сидять, відчуваючи всі вібрації та поштовхи.
* *Стратегії.* Ігри також допомагають відволіктись, навіть вчителі можуть на перерві грати в такі ігри. Мій товариш говорив, що після тяжкого уроку, коли він був в пригніченому стані, завдяки грі він повернув позитивний настрій.

Висновок з позитивного впливу. Загалом більша частина опитуваних відповіли, що ігри - це позитив. Багато людей приїздять до міста Кельн на масштабну виставку «Gamescom», яка проводиться цілий тиждень в кінці серпня. На цій події море позитиву та зустрічей з персонажами ігор.

Після проведення опитування людей, які грають в гру «Dota 2», були такі результати. За віковими категоріями гравці розділились таким чином (табл. 1):

Таблиця 1

Результати опитування гравців в «Dota 2»

|  |  |
| --- | --- |
| Вік гравців | Відсоток |
| Менше 15 років | 5% |
| Від 15 до 19 | 42% |
| Від 20 до 24 | 37% |
| Від 25 до 29 | 11% |
| Від 30 до 34 | 3% |
| Понад 35 років | 2% |

Час, який користувачі проводять за грою (на тиждень), представлений в таблиці 2:

Таблиця 2

Час за грою (на тиждень)

|  |  |
| --- | --- |
| Час гри | Відсоток |
| Від 1 до 4 годин | 26% |
| Від 5 до 9 годин | 21% |
| Від 10 до 14 годин | 19% |
| Від 15 до 19 годин | 11% |
| Більше 20 годин | 23% |

Варіанти відповіді та їх відсоток, отримані щодо запитання щодо використання голосового зв'язку, висвітлені в таблиці 3:

Таблиця 3

Використання голосового зв'язку

|  |  |
| --- | --- |
| Варіанти відповідей | Відсоток |
| Завжди використовують | 38% |
| Зазвичай використовують | 26% |
| Час від часу | 17% |
| Рідко використовують | 10% |
| Ніколи не використовують | 9% |

Отже, дана тема буде актуальною, ще дуже довгий час, через те, що зараз розвиток інформаційних технологій достатньо швидкий. Завжди, треба слідкувати за собою, та за своєю дитиною, щоб просто ігри не перейшли в ігрову залежність. Неможна говорити впевнено, що ігри мають позитивний або негативний вплив, такі речі потрібно вирішувати індивідуально та за допомогою психолога.

***Література***

1. **Попов В. А., Валькова Л. С.** Влияние компьютерных игр на уровень агрессивности подростков. *Молодой ученый*. 2014. №7. С. 279-281.
2. **Войскунский А. Е.**Развивается ли агрессивность у детей и подростков, увлеченных компьютерными играми? *Вопросы психологи*. 2010. № 6. 179 с.