



СӨЖ №3

Компьютерлі ойындардың бала психикасына әсері





Компьютер адамзаттың өркендету жолымен дамуына ықпал ететін басты құралдардың бірі екені даусыз. Қай салада болмасын компьютер кеңінен қолданылып, адамдар тіпті онсыз өмір сүруін елестете алмайтындай дәрежеге жетті. Бүгінгі күні теледидар мен компьютер, ұялы телефон балалардың айрылмас досы болып алды. Компьютердегі түрлі қызықты ойындар, тез хабар алмасу жасөспірімдерді тәнті етеді.





- **«Интернет-тәуелділік» ұғымы 1990 жылы пайда болды. Мамандар тәуелділіктің бұл түрін техникалық құралдардың негізіндегі спецификалық–эмоционалды «наркоманияға» жатқызады**



Иммунитеттің әлсіреуі



Көздердің нашарлауы



Остеохондроз, радикулит и проч.



Туннельді синдром



Артық салмақ



гип отрофия бұлшық еті



Геморрой



- **Халықаралық денсаулық сақтау ұйымының дәлелдеуінше, бүкіләлемдік ғаламтор желісі жеткіншектерге физикалық, психологиялық жағынан айрықша зиянды. Ең алдымен, баланың көру қабілеті төмендейді, себебі, бұлшық еттері қатаймаған жасөспірімнің көздері шаршайды. Сондай-ақ, компьютер алдында көп отыру жас балдырғанның омыртқа сүйегін зақымдайды. Қозғалыссыз отыру, қолмен ғана бірыңғай жұмыс істеу, содан ағзаға салмақ түсуі баланың жүйке қызметін бұзып, мойнына тұз бен суықтың жиналуына (остеохондроз) әсер етеді. Және де жамбас сүйектің үнемі қозғалыссыз қалуы қабынуы (простатит) мен тоқ ішектегі тамырдың кеңеюі (геморрой) ауруына ұшыратады**

Монитор мен клавиатураның зияны

- Компьютерден шығатын электромагниттік сәуленің адам ағзасына зиянды екендігі жөнінде көптен бері айтылып келеді. Бұрындары көбінесе монитор өте зиянды дейтін. Мамандар клавиатураның одан да қауіптірек екенін айтады. Себебі, клавиатурадағы төмен диапозаннан тарайтын электромагниттік сәулелер саусақ арқылы ағзаға әсер ететін көрінеді. Нәтижесінде, компьютермен көп жұмыс істеген адам жүйке ауруына ұшырайды. Және де компьютердің алдында көп отырғандар саусақ ауруларына да шалдығады.





- **Компьютерлік сырқат белгілері**
- Негізінен, компьютердің алдында отырып, жұмыс істейтіндердің шағымданатын сырқат белгілері екі топқа бөлінеді: 1. Көздің көру қабілетінің нашарлауы. 2. Бастың желке тұсының (қарақұсының), мойын мен иық, жауырын, білектің ауыруы. Көру қабілетінің нашарлауы оның бұлдырап, анық көрмеуі, өзіне түскен салмақтан күйген тәрізді ашып, қызаруы.
- Көздің барлық көру қабілеті белгілерін біріктіріп, мамандар оны компьютерлік көру қабілетінің синдромы деп атайды. Дәрігерлердің айтуынша, компьютерлік көру қабілетінің синдромдары уақытша рефракцияның нашарлауына немесе күшеюіне, аккомодация көлемінің кішіреюіне, қарама-қарсылық сезімталдығының, сезіну қабілетінің әлсіреуіне әкеліп соқтырады.

Компьютерлік ойындарға тәуелділіктің апаратын жолы:



- Зорлық-зомбылық
- Қылмыс
- Жыныстық бұзылу
- Діншілдік
- Суицид
- Жүйке жүйесінің тозуы
- Әртүрлі аурулар (денсаулыққа зияны)



Тапжылмай ұзақ уақыт компьютердің алдында отыру, біріншіден, баланың ой-өрісінің дамуын шектесе, екіншіден, оның мінез-құлқының өзгеруіне, логикалық ойлау қабілетінің бірте-бірте төмендеуіне әкеліп соғады, баланың, ақыл ойының дамуын тежейді. Компьютердің алдында үзіліссіз жұмыс істеу баланың қан қысымын көтереді, және миопия, (көз жанарының алыстан немесе жақыннан көру қабілетінің төмендеуі) құлақтың есту қабілетін төмендетеді, баланың ұйқысы бұзылып асқа тәбеті болмайды. Ал ұйқысы қанбаған баланың зейіні төмендейтіні белгілі. Сонымен қатар омыртқаға көп күш түсетіндіктен сколиоз (омыртқа буынының қисаюы) омыртқа ауруына шалдығуы мүмкін, бұған қоса электрленген сәулелер саусақ ұштарына әсер етіп, қолдың буындарына зақым келтіреді.

Компьютерді дұрыс орналастыру

- Монитор экраны көзден 50, тіпті 70 сантиметр қашықтықта тұруға тиіс.
- Экранның жоғарғы бөлігі көздің тұсынан төмендеу тұрғаны жөн.
- Жұмыс жасайтын жерде бірнеше компьютер болса, ара қашықтығы 1 метрдей болсын.
- Мүмкіндігінше, компьютердің артының қабырғаға қарап тұрғаны дұрыс.
- Компьютер тұрған бөлмеде шаң болмауы қажет. Шаң - өте зиянды.
- Компьютер тұрған бөлменің ауасын тазалап тұрады, компьютердің жанына су құйылған ыдыс қояды.

Ғалым-зерттеуші А.Сидорованың 12-14 жастағы жасөспірімдерден тұратын 2 топқа компьютерлік ойынның әсерін білу үшін жүргізілген эксперимент нәтижесін талдау оған келесі шешімді жасауға мүмкіндік береді:

1. Компьютерлік ойындардың жасөспірім психологиясына әсері барысында тітіркену, сезіктену, ойыншы тарапынан жағымсыз көріну секілді сезім артады.
2. Компьютерлік ойынды ойнайтын жасөспірімдер балаларға тән кішігірім бұзақылықта немесе жеңіліске ұшырауда өздерін айыпты санайды.
3. Компьютерлік ойынды ойнайтын жасөспірімдерде айнала қоршаған өмірге теріс қарау пайда болады (жақындармен ұрысу, айқайлау, басқаларды кемсіту)
4. Мұндай жасөспірімдер тек үстем-үстем сөйлеп қана қоймай, денеге зақым келтіру әрекетін де қолданады. Мұндай әрекеттерді ойын барысында ұтқандар мен ұтылғандарды бақылай отырып аңғаруға болады. Жасөспірімдер айқайлайды, қасындағы заттарды лақтырады, сындырады, дүлейді айналасындағыларға шығарады.



- Компьютерде 1-2 сағаттан артық отырмайды. Жұмыс барысында мүмкіндігінше, 5-10 минут үзіліс жасап тұрады.
- Үзіліс кезінде көзге жаттығулар жасайды: көзді жоғары-төмен, оңға-солға, айналдыра қозғалтады, алысқа көз жібереді, терезеге қарайды, сонан соң көзді жақын маңайға қарауға бағыттайды.
- Егерде компьютердің алдында бала отырса, әрбір 20 минут жұмыс жасаған соң 15 минут демалуға тиіс. Ересек адамдар 1 сағаттан соң 10-15 минут дем алады





Компьютерлік ойындар мазмұнын талдау барысында оның 50%-ң зорлық-зомбылық актілерінен тұратыны анықталады:

- * Компьютер залына келушілерге (негізінен олар жасөспірімдер, жасы 18-ге дейінгі жастар) жеткілікті компьютерлік ойындардың барлығы дерлік қылмысқа, қияли жағдайға және спортқа бағытталған интерактивті әрекетке арналған;
- * Компьютерлік ойындар тақырыбының 17,24%-ы (87-нің 15-і) ешқандай зорлықты дәріптемейді. Бұл ойындар денінен спорт тақырыбына арналған;
- * Компьютерлік ойындардың 55,17%-ы (87-нің 48-і) интерактивті көрініс әртүрлі адам өлтіруді енгізген ("Doom", "Young Blood", "Final doom" т.б.);
- * Компьютерлік ойындардың 39,08 %-ы (87-нің 31-і) интерактивті төбелес көрінісіне негізделген: «Kensie» «Hercules» және т.б.
- * Компьютерлік ойындардың 35,63%-ы (87-нің 31-і) интерактивті алапат көрінісін суреттейді («X-COM», «Resident Evil» және т.б.).

Тексерген: Капенова А.А
Орындаған: Мұса Жансая
ШҚ 312