

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Гимназия №3»
городского округа город Шарья Костромской области

Проектная работа по информатике

«Компьютерное «зависание» учащихся МБОУ Гимназия №3»

Автор: Кардаков Никита Дмитриевич, учащийся 9 «А» класса

Руководитель:
Иванова Юлия Юрьевна,
учитель информатики

2017-2018 учебный год

Оглавление

Аннотация к проекту.....	1
1. Введение	3
2. Информация о компьютерной зависимости	
2.1. Понятие компьютерной зависимости	4
2.2. Причины возникновения компьютерной зависимости	5
2.3. Признаки компьютерной зависимости.....	5
2.4. Группа риска	6
3. Методы лечения компьютерной зависимости	
3.1. Диагностика компьютерной зависимости	7
3.2. Профилактика компьютерной зависимости	8
3.2.1. Семейная терапия	8
3.2.2. Упражнения для профилактики компьютерной зависимости	8
3.2.3. Программа снижения компьютерной зависимости	9
4. Изучение влияния компьютера на учащихся МБОУ Гимназия №3 городского округа город Шарья Костромской области	9
5. Вывод	12
6. Источники информации.....	14

АННОТАЦИЯ

Цель исследования данной работы является изучение уровня компьютерной зависимости учащихся МБОУ Гимназия №3 города Шарья, сведений о компьютерной зависимости, причин возникновения, профилактики и симптомов.

. А также проект направлен на профилактику компьютерной зависимости у учащихся и на формирование понимания назначения и основных функций компьютера.

Для достижения этой цели были поставлены следующие **задачи**:

- ознакомиться с литературой по данной теме;
- получить целостное представление о компьютерной зависимости;
- составить вопросы анкеты для определения компьютерной зависимости;
- провести анкетирование среди учащихся и родителей на выявление компьютерной зависимости;
- составить сборник тестов и анкет для диагностики компьютерной зависимости;
- изучить способы и реальные примеры излечения от компьютерной зависимости.

Данный проект способствует развитию умений работать с информацией - находить, управлять, анализировать, оценивать и создавать информацию в различных формах и разными способами.

Проектная работа «Компьютерное «зависание»» раскрывает проблему компьютерной зависимости у детей, данная проблема широко освещается в средствах массовой информации, сети Интернет и научной и учебной литературе. В данной работе раскрыты подтемы: как начинается и развивается компьютерная зависимость, как победить компьютерную зависимость, симптомы психологической зависимости от компьютера, описаны психологические аспекты негативного влияния игровой компьютерной зависимости на личность человека, причины и профилактика компьютерной зависимости, информация о формировании зависимости от компьютера.

Тема «Компьютерное «зависание»» актуальна. С развитием компьютерных технологий и расширением игрового программного обеспечения растет число людей, увлекающихся компьютерными играми и сетью Интернет. Об этом можно судить по нескольким факторам: увеличение игровых компьютерных журналов и газет, рост количества игровых веб-серверов в сети Интернет, почти все ученики в школе имеют компьютеры и большинство из них имеют выход в сеть Интернет.

Автор составил вопросы теста для определения компьютерной зависимости и провел анкетирование среди учащихся школы. Проанализировав полученные результаты, сделал диаграммы, в которых наглядно отражается компьютерная зависимость учащихся в возрасте от 7 до 21 года; сравнивается влияние компьютера на мальчиков и девочек; составлен сборник тестов и анкет для диагностики компьютерной зависимости (педагогам и родителям).

Ценность полученных результатов заключается в том, что получена общая картина о состоянии влияния компьютеров на учащихся разных возрастов в целом по МБОУ Гимназия №3 городского округа город Шарья Костромской области, а сборник тестов и анкет, буклет распространен среди педагогов гимназии и родителями (внутренний продукт проекта).

Внешний продукт проекта: формирование новых компетенций, опыт совместной деятельности.

План исследований

Основополагающий вопрос. Всегда ли компьютер приносит пользу?

Проблемный вопрос.

- В чем заключаются особенности компьютерной зависимости, и какова степень распространенности данной зависимости среди учащихся гимназии?

Гипотеза. Я предполагаю, что уровень компьютерной зависимости у учащихся гимназии №3 достаточно высокий, так как в школе обучаются дети и подростки, а они еще не сформированные личности.

Методы исследования:

1. Анализ литературных данных о компьютерной зависимости.
2. Разработка анкеты о компьютерной зависимости.
3. Проведение анкетирования среди учащихся школы
4. Анализ социологического опроса

План работы

1 этап Выбор темы, составление плана работы, работа с информацией из различных источников (май 2017 года)

2 этап Определение понятия компьютерной зависимости (май 2017)

3 этап Признаки компьютерной зависимости. Способы определения компьютерной зависимости (июнь 2017)

4 этап Методы борьбы с компьютерной зависимостью. Советы специалистов. (июнь 2017)

5 этап Составление сборника тестов и анкет для диагностики компьютерной зависимости (июль 2017)

6 этап Оформление буклета для родителей «Советы по профилактике компьютерной зависимости» (август 2017)

7 этап Анкетирование учащихся МБОУ Гимназия №3 города Шарья (октябрь 2017)

8 этап Сравнение и анализ результатов, описание (ноябрь 2017)

1. Введение

Актуальность: исследование проблем компьютерной зависимости детей в России приобретает особую значимость в бурном развитии компьютерных технологий. В последние года компьютерные игры накладывают определенный отпечаток на развитие личности современного ребенка. Компьютерные игры - ведущее средство досуга детей. Статистика показывает, что среднестатистический подросток в возрасте от 10 до 15 лет проводит за компьютером 5 часов в день. По мнению специалистов Республиканского центра гигиены, эпидемиологии и общественного здоровья (ГУ РЦГЭиОЗ), продолжительность непрерывной работы на компьютере для детей различного возраста должна быть следующей: 5 лет - не более 7 минут; 6 лет - 10 минут; 7-9 лет - 15 минут; 10-12 лет - 20 минут; 13-14 лет - 25 минут; 15-16 лет - 30 минут.

Кроме того, между занятиями, если они предполагают более длительное нахождение ребенка перед экраном, необходимо делать перерывы не менее 10 минут. Несоблюдение этих норм влечет за собой негативные последствия. "У детей, которые с раннего возраста чрезмерно увлеклись компьютерными играми, выявлен новый вид заболевания - синдром видеоигровой эпилепсии. Кроме физических недомоганий, описанных выше, у таких детей отмечено развитие негативных черт характера: подозрительность, мнительность, враждебно-агрессивное отношение к близким, вспыльчивость", - предупреждает всех пап и мам ведущий инженер лаборатории физических факторов ГУ РЦГЭиОЗ Николай Бабель. "Детское увлечение компьютерами может отражаться и на взрослой жизни того, кому родители много времени разрешали сидеть за "компом" У таких людей могут появиться проблемы поведенческого характера. Их могут преследовать фобии, они будут неконтактны и неспособны решать жизненные проблемы в реальной жизни, а не в виртуальной".

Мощный поток новой информации, применение компьютерных технологий, а именно распространение компьютерных игр оказывает большое влияние на воспитательное пространство современных детей и подростков. Создание воспитательного пространства - это необходимое условие становления личности ребенка не только в стенах образовательного учреждения, но и за его пределами. Существенно изменяется и структура досуга детей и подростков, т.к. компьютер сочетает в себе возможности телевизора, DVD приставки, музыкального центра, книги.

В настоящий момент увеличивается количество детей и подростков умеющих работать с компьютерными программами, в том числе и играть в компьютерные игры. Вместе с тем несомненным положительным значением компьютеризации следует отметить негативные последствия этого процесса, влияющего на социально - психологическое здоровье детей и подростков. Негативным последствием этого процесса является явление компьютерной зависимости, данный термин появился еще в 1990 году. Психологи классифицируют эту вредную привычку как разновидность эмоциональной «наркомании», вызванной техническими средствами.

Компьютер стал неотъемлемой частью современной жизни, захватывая своим влиянием современных детей и подростков.

Все выше изложенное и обусловило проблему исследования.

Для проведения исследования необходимо:

1. Изучить суть понятия компьютерная зависимость.
2. Выделить основные признаки компьютерной зависимости. Способы определения компьютерной зависимости.
3. Ознакомиться со способами борьбы с компьютерной зависимостью (советы специалистов).
4. Провести анкетирование среди учащихся гимназии.
5. Создать буклет для родителей «Советы по профилактике компьютерной зависимости».
6. Создать сборник тестов и анкет для диагностики компьютерной зависимости.

2. Информация о компьютерной зависимости

2.1. Понятие компьютерной зависимости

Понятие «компьютерная зависимость» появилось в 1990 г. 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. [1] (*приложение 1*).

Компьютерная зависимость является одной из разновидностей аддитивного поведения и характеризуется стремлением уйти от повседневности методом трансформации собственного эмоционально-психического настроения. В этот момент человеком не только отбрасываются насущные заботы на задний план, но и затормаживается работа его психики, а чаще совсем прекращается индивидуально-личностное развитие. Таким образом, люди уходят от решения различных проблем в своей жизни. По данным российских психологов от 10 до 14 % людей, играющих в компьютерные игры, становятся зависимыми от них. Данная зависимость может возникнуть в любом возрасте, но наиболее подверженными этому являются подростки.

Почему же происходит убывание силы компьютерной зависимости с возрастом? Дело в том, что происходит созревание личности, идет личностный рост, повышаются образовательный уровень и жизненный опыт. По мере взросления наступает какой-то жизненный перелом, переоценка личностных ценностей. Но если даже подростки со временем могут понять бесполезность игровой деятельности, осознают, что им все же придется работать в реальном мире, а не виртуальном, компьютерная зависимость не сходит «на нет». Она продолжает существовать, только является менее ярко выраженной.

Каких людей можно считать зависимыми от компьютера? Психологи и психиатры до сих пор 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 специфике работы 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.

Отдельно различают психологическую зависимость от Интернета (**сетеголизм**) и от компьютерных игр (**кибераддикция**). Каждая из них имеет свои причины и последствия и распространяется на различные возрастные группы. Играми, как правило, увлекаются молодые люди в возрасте от 10 до 18 лет. **Сетеголики** - нередко представители старшего поколения. К примеру, недавно проведенные в США исследования выявили, что больше времени в Интернете проводят пенсионеры и домохозяйки, нежели школьники или студенты.

Под **кибераддикцией** понимают психологическую зависимость человека от компьютерных игр. 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).

¹ Макс В. А. Компьютерная зависимость у подростков // Молодой ученый. — 2014. — №7. — С. 272-274.

Следовательно, термин компьютерная зависимость возник не так давно в 1990 году, в период бурного развития компьютерной промышленности. Компьютерная зависимость — это патологическое пристрастие человека к работе или проведению времени за компьютером. Существуют различные подходы к классификации компьютерной зависимости, одна из них: зависимость от Интернета и компьютерных игр.

2.2. Причины возникновения компьютерной зависимости

Наличие компьютера и доступа в Интернет еще совсем не означает формирование зависимости в скором времени. Так почему одни дети привязываются к «игрушке», а другие способны контролировать время нахождения в сети?

В действительности только одна большая причина заставляет подростка проводить большее количество времени за компьютером.

Это происходит тогда, когда виртуальный мир становится интереснее окружающей действительности или выступает способом избегания пугающих или неудовлетворительных обстоятельств.

В чем это может выражаться?

1. Нехватка общения с окружающими ровесниками. Игнорирование со стороны одноклассников, непринятие, отсутствие друзей и возможности их завести.
2. Дефицит общения со значимыми взрослыми. Вечно занятые родители и другие родственники, нежелание идти на контакт и выслушать ребенка.
3. Стремление быть, как все. Если учебный коллектив или группа дворовых друзей посвящают много времени играм и «зависанию» в сети, ребенок копирует поведение.
4. Конфликты со сверстниками. Неудовлетворительные отношения или открытые издевки побуждают ребенка уйти в виртуальный мир.
5. Напряженная психологическая атмосфера дома. Это также способствует погружению в сеть и игры, поскольку подросток не чувствует в себе сил изменить обстоятельства и повлиять на старших и выбирает более легкий способ преодоления напряжения.
6. Плохие отношения с педагогами учебного заведения. Это также способно оказать влияние, как и квалификация учителей. Неумение вовлечь в учебный процесс, интересно преподать новую информацию заставляет подростка скучать и все чаще заходить в интернет в поисках интересного.
7. Отсутствие ощущения успешности в реальной жизни. По тем или иным причинам ребенок чувствует себя несостоявшимся и компенсирует это достижениями в виртуальном мире.

2.3. Признаки компьютерной зависимости

Понятно, что люди, подверженные компьютерной зависимости, отличаются от людей, адекватно относящихся к компьютеру. С появлением признаков компьютерной зависимости стали проводиться различные исследования, результаты которых должны были дать ответы на несколько вопросов о том, как возникает компьютерная зависимость, в чем она выражается и как ее лечить. Данные исследования проводили зарубежные психологи М. Шоттон, Ш. Текл и К. Янг.

Рассмотрим эти признаки:

1. У него изменился режим дня. Он стал поздно ложиться и неохотно вставать, изменилось время принятия пищи – появляется отказ от еды в пользу пребывания за своей игрушкой.
2. Подросток стал меньше времени проводить с друзьями при их наличии.

3. Появилась утомляемость, пассивность, приступы агрессии и раздражения.
4. Наблюдается неуспеваемость в учебе. Появляются затруднения при выполнении домашних заданий. Дисциплины, которые раньше давались легко, перестают нравиться, ухудшаются оценки.
5. Появляются прогулы. Родители, которые не могут проконтролировать посещаемость ребенка в связи с занятостью, могут столкнуться с такой информацией от педагогов.
6. Игнорирование домашних обязанностей. Это относится к семьям, где уже имело место четкое распределение функций каждого члена семьи. Подросток перестает выполнять свои задачи, сопротивляется, когда ему напоминают о необходимости сделать что-то по дому.
7. Несоблюдение гигиены. Зачастую длительное пребывание за компьютером вызывает затруднения в выполнении правил гигиены: ребенок может «забыть» почистить зубы и первым делом отправляется за компьютер сразу после пробуждения.
8. Полное сосредоточение на игре. Попытки вовлечь в беседу оканчиваются провалом: создается ощущение, что ребенок просто не слышит, что ему говорят. Отвечает невпопад или просит, чтобы его оставили в покое.
9. Время нахождения за компьютером увеличивается. Ребенок не способен себя контролировать, он теряет во времени, возможно, обещает завтра сидеть меньше, однако не сдерживает своих обещаний. Невозможность посидеть за компьютером провоцирует агрессию, плаксивость, ярость.
10. Очень часто в местах, где отсутствует доступ к любимому гаджету, подросток ведет себя нервно и стремится скорее отправиться домой. Первым делом по возвращении он нажимает кнопку «Пуск», в крайних случаях даже не успевая снять верхнюю одежду. В случае зависимости от социальных сетей тоже самое можно отнести к мобильным телефонам как доступному способу выхода в сеть.
11. Подросток начинает много общаться с помощью компьютерных терминов.

2.4. Группа риска

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.

Подростковый возраст — это период формирования ценностей, расширения социальных контактов. А зависимый ребенок ограничивает свой круг общения компьютером. В результате — отсутствие жизненного опыта, инфантилизм в решении жизненных вопросов, трудности в социальной адаптации. И это при том, что умственный коэффициент у таких детей, как правило, очень высок.

Зависимого ребенка могут начать раздражать другие люди. 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. Компьютер становится бегством от реальности с ее проблемами. И невозможность исправить «ошибки» в жизни с такой же легкостью, как в игре, вызывает в зависимом ребенке различные легкие психические отклонения эмоционального плана — от агрессии до депрессии, от полного противопоставления себя миру до ухода в себя.

К сожалению, отмечают психологи, общественность не уделяет этой проблеме должного внимания. Поэтому, и называет компьютерную зависимость бомбой замедленного действия.

Установлено, что каждый пятый-шестой зависимый от компьютера ребенок перерастает эту проблему самостоятельно и без последствий.

3. Методы лечения компьютерной зависимости

3.1. Диагностика компьютерной зависимости

Известие о том, что в октябре 2005 г. в Китае от истощения после многосуточной игры в World of Warcraft умерла девочка по имени Snowly (это принятое в игре имя девочки) повергло мировую общественность в шок. Ее многочисленные друзья по Интернету устроили онлайн-похороны. После этого случая компьютерная и интернет-зависимость по праву стала бичом и эпидемией конца XX — начала XXI вв. Это, прежде всего, заболевания, проявляющиеся нестерпимой тягой (зависимостью) к работе на компьютере, компьютерным играм и Интернету, психическими нарушениями (бессонницей, кошмарными сновидениями, нервозностью, депрессией, фобиями — страхами).

Компьютерной и интернет-зависимости сопутствуют и другие проблемы: ухудшение зрения, нарушение осанки, гиподинамия (малоподвижный образ жизни) и вытекающие из гиподинамии последствия (заболевания сердечно-сосудистой системы, застои в малом тазе, запоры). И это еще не все отрицательные изменения в психическом и физическом здоровье человека.

Этот список постоянно расширяется. Лечение компьютерной и интернет-зависимости разной степени может проводиться различными методами. Как показывает практика, люди, а это в основном родственники и близкие друзья больных Интернетом людей, к профессиональной помощи медиков обращаются редко. Чаще всего стараются обойтись своими силами, т. е. читают популярную литературу на эту тему, интересуются аналогичными случаями. А когда уже становится очевидным, что травки и примочки не помогают, идут к специалистам за профессиональной помощью.

К методам лечения компьютерной и интернет-зависимости, как и любой другой зависимости, можно отнести:

- медикаментозные методы;
- психотерапевтические методы;
- нетрадиционные методы.

Выбор методов и средств почти всегда остается за родственниками и друзьями человека, страдающего компьютерной зависимостью. Хочется надеяться на то, что весь процесс лечения будет проводиться под наблюдением специалиста во избежание побочных явлений и появления непредсказуемых реакций.

Диагностировать компьютерную зависимость можно и через анкетирование. Автором был систематизирован материал по данной теме и средствами компьютерной программы MS Word составлен сборник тестов и анкет для диагностики компьютерной зависимости (родителям) «Как выявить зависимость от компьютерных технологий у подростков» (*приложение 2*).

Автором была проведена скрининговая диагностика компьютерной зависимости учащихся 9«А» класса гимназии (*приложение 3*). В диагностике приняли участие 19 респондентов, в результате 3 учащихся находятся в риске развития компьютерной зависимости, результаты анкетирования и методы борьбы с компьютерной зависимостью обсуждались автором на классном часе по теме «Компьютерное «зависание»».

3.2. Профилактика компьютерной зависимости

3.2.1. Семейная терапия

1. *Общение с детьми*, так как психологи установили, что основной причиной возникновения компьютерной зависимости у детей является недостаток личностных связей и взаимопонимания с семьей, родственниками и нужными людьми. Обычно предрасположены к компьютерной зависимости дети, чьи родители имеют связи за границей или часто отсутствует в командировках, а также дети преуспевающих бизнесменов: компьютер и Интернет компенсируют общение с родителями, а потом родители становятся неважными и неглавными персонами. Поэтому основной способ профилактики зависимости у детей — это создание условий для общения.

2. *Правильное воспитание детей* (разъяснение, убеждение, личный положительный пример, неприемлемость физических и моральных наказаний).

3. *Разумное использование компьютера и Интернета*. Родители должны объяснить ребенку, что домашние задания — это приоритет номер один; если работа сделана, компьютер твой, нет — не твой.

4. Компьютерной и интернет-зависимости подвержены те, у кого заниженная или завышенная самооценка, поэтому важно *воспитание и самовоспитание* именно в этом направлении (приемы саморегуляции).

5. Наиболее подвержены развитию зависимостей индивидуумы *в подростковом возрасте* (это период формирования ценностей, расширения социальных контактов). Поэтому очень важно *правильное воспитание* в этот период, так как зависимый подросток ограничивает свой круг общения компьютером. Это приводит к следующему: отсутствует жизненный опыт, развивается инфантилизм в решении жизненных вопросов, появляются трудности в социальной адаптации, раздражительность, агрессивность.

Родителям необходимо понять своего ребенка и принять своевременные меры.

3.2.2. Упражнения для профилактики компьютерной зависимости

Советы для профилактики компьютерной зависимости.

- 1) Чётко выделите количество времени для провозждения у монитора.
- 2) В перерывах между играми выполняйте несложные упражнения—прогнитесь, потянитесь, походите по комнате или попрыгайте.
- 3) «Стрелялки» и «бродилки» старайтесь заменять играми, которые развивают логическое мышление.
- 4) Соблюдайте режим дня, прогуляйтесь на улице, пообщайтесь с друзьями.
- 5) Если долго сидите у компьютера, время от времени проверяйте своё зрение, делайте упражнения для глаз (см. выше).
- 6) Если вам неуютно от того, что рядом нет компьютера, вы редко фантазируете, а перед глазами герои компьютерных игр—не стесняйтесь и поговорите об этом с родителями, может быть, необходима помощь психолога.

Автор выделил 19 упражнений для снижения компьютерной зависимости, они представлены в приложении 4.

3.2.3. Программа снижения компьютерной зависимости

8

Снимать компьютерную усталость и психологическую зависимость можно с помощью психологических программ, которые можно использовать каждому, кто хочет быть независимым от компьютерной сети и вовремя освободиться от лишних психологических стрессов. Несложные и действенные психологические упражнения можно выполнять в любое время, особенно действенно это будет после завершения работы за компьютером и вечерами. Каждая программа, помогающая снять психологические нагрузки после работы с компьютером, включает в себя несколько советов и несложных упражнений, которые, помогут сохранить свое психологическое равновесие и здоровье.

Эта программа предназначена для тех, кто стремится к свободе от компьютерной зависимости, хочет стать независимым от Интернета, а также быть просто счастливым человеком.

Для начала задайте себе вопрос о том, что важнее для вас: реальный мир или виртуальный. Подумайте над ответом, потому что от этого ответа многое зависит. Если вам важен реальный мир, то почему тогда так много времени тратите на виртуальный? Попробуйте честно ответить на этот вопрос, а если не получается, то попросите сделать это за вас человека, которому доверяете. Пусть он напишет на бумаге все, что вас привлекает в виртуальном мире, и чего вы можете бояться в реальном мире. Прочитайте эти ответы и сделайте свои замечания, выскажите свое мнение по уже готовым ответам.

Иногда дать ответ «согласен» или «не согласен» гораздо проще, чем дать развернутый ответ самостоятельно. Попробуйте представить себя в виде компьютерного наркомана, понравится ли вам этот образ? Нет? Если не понравился, то сделайте над собой усилие, попросите помощи у тех, кому доверяете.

Можно сделать и так: нарисовать от руки страшное существо, сидящее за компьютером, и перечеркнуть весь рисунок ярким красным цветом. Повесить его на самое видное место как предостерегающий рисунок. Рядом повесьте еще один лист бумаги, на котором нарисован нормальный человек, можно даже повесить свою любимую фотографию. Затем внимательно посмотрите на оба рисунка и определите, какой из них должен быть примером для подражания, а какой — нет. Хороший рисунок (свою фотографию) мысленно зарядите потоком мощной положительной энергии, при этом можно даже вслух говорить фразы «Я хочу быть таким», «Я смогу стать таким», и т. д. А на отрицательный пример выплесните всю негативную энергию, для того, чтобы в будущем он вас сам отталкивал и внушал недоверие и отвращение. Подсознательно вы сами будете себя контролировать, глядя на эти рисунки.

Автором был создан буклет для родителей «Советы по профилактике компьютерной зависимости» (*приложение 5*), буклет представлен на сайте гимназии и электронном дневнике, а так же рекомендован классным руководителям для распространения среди родителей гимназии.

4. Изучение влияния компьютера на учащихся МБОУ Гимназия №3 городского округа город Шарья Костромской области

Статистика по данным сайта «Лига безопасного Интернета»[2]

² Лига безопасного интернета — крупнейшая и наиболее авторитетная в России организация, созданная для противодействия распространению опасного контента во всемирной сети. Лига безопасного интернета была учреждена

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Гимназия №3»
 городского округа город Шарья Костромской области
 в 2011 году при поддержке Минкомсвязи РФ, МВД РФ, Комитета Госдумы РФ по вопросам семьи женщин и детей.
 Попечительский совет Лиги возглавляет помощник Президента Российской Федерации Игорь Щеголев.

- По результатам социологических исследований 88% четырёхлетних детей выходят в сеть вместе с родителями.
- В 8-9-летнем возрасте дети всё чаще выходят в сеть самостоятельно. К 14 годам совместное, семейное пользование сетью сохраняется лишь для 7% подростков.
- Более четверти детей проводят в Сети от 7 до 14 часов в неделю, или около 1-2 часов в день. В то же время каждый пятый ребенок находится в Интернете более 21 часа в неделю.
- Большинство российских детей выходят в Сеть бесконтрольно. Около 80% детей в России выходят в Интернет через отдельные компьютеры в своих комнатах или через мобильные телефоны.
- Подростки от 12 до 17 лет являются основной группой риска для развития интернет-зависимости в силу своих возрастных особенностей.
- Дети и подростки нуждаются в самовыражении. Если нет других средств поделиться своими мыслями и энергией, они обращаются к компьютеру.
- Примерно треть вредоносного ПО, существующего в настоящее время, создана детьми до 11 лет. Дети начинают интересоваться разработкой кодов, столкнувшись с проблемами во время игр онлайн.

С увеличением числа увлекающихся играми людей растет число людей, зависимых от компьютера. Влиянию новых технологий в большей степени подвергаются дети.

По проведенным исследованиям той же организации 80% учащихся 5-7 классов общеобразовательных школ увлекаются компьютерными играми, причем многие увлекаются достаточно серьезно: дети в возрасте 10-12 лет имеют «игровой опыт» 4-6 лет.

Какова статистика по данной проблеме в нашей гимназии?

Автор составил вопросы анкеты для определения компьютерной зависимости и провел анкетирование среди учащихся гимназии, в опросе приняло участие 89 респондентов разных возрастов.

Анкетирование проводилось на сервисе Survio — это простая в использовании онлайн-система для создания опросов и анкет.

Объявление с ссылкой на анкету было размещено на портале «Сетевой город. Образование» (Кострома) и сайте гимназии.

Результаты анкетирования представлены в *приложении 6*.

Вопросы анкеты	Да	Нет
1. Сколько вам лет?	1) от 7 до 9 лет 2) от 11 до 13 3) от 14 до 16 4) от 17 до 21	
2. Вы испытываете хорошее настроение, когда работаете за компьютером?	Да	Нет
3. У вас бывает чувство опустошённости, плохое настроение или раздражительность, когда вы не за компьютером?	Да	Нет

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Гимназия №3»
городского округа город Шарья Костромской области

4. Вы проводите 3 и более часов за компьютером в день?	Да	Нет
5. Вы пропускали приём пищи (завтрак, обед или ужин), работая за компьютером?	Да	Нет 10
6. Вам легче общаться с людьми через Интернет, нежели лицом к лицу?	Да	Нет
7. Ваши друзья или родственники говорили вам, что вы слишком много времени проводите за компьютером?	Да	Нет
8. Были ли неудачные попытки ограничить время работы за компьютером?	Да	Нет
9. Увлекаетесь ли вы компьютерными играми?	Да	Нет
10. С какого возраста вы увлекаетесь компьютерными играми?	1. 3-6 лет 2. 7-9 лет 3. 10-13 лет	
11. По вашему мнению, влияет ли отрицательно на успеваемость увлечение компьютером?	Да	Нет
12. С какой целью ты пользуешься компьютером чаще всего?	1. Играю 2. Общаюсь 3. Ищу информацию 4. Другое	

Большинство респондентов проходило анкетирование в возрасте от 11 до 13 лет (43%) и от 14 до 16 лет (39%).

По результатам анкетирования в МБОУ Гимназия №3 90% учащихся испытывают хорошее настроение, когда работают за компьютером. Интересно, что чувство опустошенности и раздраженности, когда не за компьютером испытывают лишь 26% учащихся.

Половина опрошенных учащихся проводит более 3-х часов в день за компьютером.

13% учащихся забывают даже покушать из-за работы за компьютером. Нарушение режима

Практически половине респондентов 47% легче общаться через Интернет, чем лицом к лицу.

49% родственников говорят о том, что ученик много времени проводит за компьютером.

На вопрос «Влияет ли отрицательно на успеваемость увлечение компьютером?» положительный ответ дали 43% респондентов.

32% сталкивались с неудачными попытками ограничения время работы за компьютером.

66% учащихся увлекается компьютерными играми.

Примерно с одинаковыми причинами дети садятся за компьютер: искать информацию – 43%, общаться с друзьями – 41%, играть – 38%.

Дети увлекаться компьютерными играми начинают в основном с 3-6 лет – 42%.

Вывод

Понятие компьютерной зависимости появилось еще в 90-х годах, со стремительным развитием компьютерных технологий оно приобретает все более значимый характер, появляется такой термин у психологов, как компьютерная зависимость, и рассматривают они ее, как психологическое заболевание. Возраст этого «заболевания» с каждым годом становится все моложе, следовательно, масштабы проблемы растут до уровня глобальных.

Многочасовое непрерывное нахождение перед монитором может вызвать нарушение зрения, снижение иммунитета, головные боли, усталость, бессонницу. Более того, долгое нахождение в сидячем положении оказывает сильную нагрузку на позвоночник, что вызывает частые боли в пояснице и проблемы с осанкой. Еще одна болезнь современных пользователей - туннельный синдром. Это нарушение, проявляющееся болью в запястье и возникающее от неудобных условий работы с клавиатурой и мышью. В свою очередь психологическая зависимость менее заметна для человека. Он даже может не замечать, как много времени тратит на компьютер, как отдаляется от друзей, забывает поесть.

По мнению психологов, обычно компьютерной зависимости подвержены неуверенные в себе люди, испытывающие трудности в общении, неудовлетворенность, имеющие низкую самооценку, комплексы или от природы застенчивые. Компьютер (прежде всего игры и Интернет) дает им возможность уйти от реальности, реализовать свои желания, почувствовать себя значимым, сильным, вооруженным, испытать какие-то новые эмоции. В виртуальном мире можно запросто поменять возраст, пол, имя, внешность и биографию. Усугубляя свое положение, человек начинает все больше времени тратить за компьютером, общаясь в чатах или играя в игры. В редких случаях человек может смешать реальность и виртуальность. Он может начать действовать и думать по-новому, стать агрессивным, склонным к насилию.

Исследуя компьютерную зависимость учащихся гимназии, автор пришел к следующему выводу.

- Большинство учащихся испытывает положительные эмоции при работе за компьютером, но при этом 75% учащихся не раздражаются, когда не за компьютером, следовательно, зависимость от компьютера присутствует на четверть респондентов.

- Половина респондентов проводит за компьютером более 3-х часов в день, при этом 13% забывают о приеме пищи во время этого увлекательного занятия, 32% не могут самостоятельно ограничить время проведения за компьютером. Все это приводит к нарушению режима дня ребенка, зависимости, а, следовательно, к нарушениям физического и психологического здоровья ребенка.

- Почти половине учащихся (47%) предпочитают общение через Интернет общению «вживую». Пользователь сети не видит живые эмоции человека, с которым общается, легко может создать контакты с незнакомыми людьми, при этом, не зная точно, с кем он общается; теряется ощущение реальности, можно придумать свой образ и погрузиться в него; не развиваются коммуникабельные способности человека.

- 50% родителей или родственников не раз предупреждали детей, что они много времени проводят за компьютером, при беседе с ребятами выяснилось, что все меры предотвращения сводились только к словам у большинства родителей.

- 43% учащихся считают, что компьютер негативно влияет на успеваемость, это достаточно высокий показатель того, что ребята задумываются не только о положительных, но и об отрицательных сторонах использования компьютера.

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Гимназия №3»
городского округа город Шарья Костромской области

- Компьютерными играми увлекаются учащиеся нашей гимназии 66%, возраст увлечения компьютерными играми достаточно ранний (3-6 лет 42%). Главной опасностью, кроющейся в компьютерных играх, является зависимость. Игровая зависимость – серьезное психическое отклонение, поддающееся лишь медицинскому лечению. Компьютерная игра рождает неуверенность в себе. Чувствуя себя супергероем в виртуальной жизни, кажется, что и в реальности все достаточно просто. Но возвращаясь в настоящий мир, подросток быстро понимает, что успехи достигаются не по одному лишь нажатию клавиши. Растет неуверенность к себе, злость к окружающим, депрессия – все это нередко приводит к суициду. И, конечно, развитие агрессивного поведения рождает так называемые «стрелялки», ребенок становится опасным для окружающих.

- Почти одинаковые доли представлены в диаграмме 11 (*приложение 5*), учащиеся пользуются компьютером с целью поиска информации (45%), общения с друзьями (41%) и достаточно большой показатель для игр – 38%

По мнению автора на данный момент высокая компьютерная зависимость учащихся МБОУ Гимназия №3 городского округа город Шарья Костромской области отсутствует; по его мнению, это объясняется тем, что учащиеся больше времени уделяют подготовке к урокам, занятиям в кружках, спортивных секциях, нацелены на образование.

Источники информации

1. Шмелев А.Г. Мир поправимых ошибок // Вычислительная техника и ее применение. Компьютерные игры. 1988. № 3. С. 16-84.
2. Варашкевич С.А. История конверсии компьютерной игры. М.: ИП РАН, 1997.
3. Лысенко Е.Е. Игра с ЭВМ как вид творческой деятельности. Дисс. канд. психол. наук. М., 1988.
4. Основы психологии. Практикум. Ростов-на-Дону, 1999.
5. <https://tutknow.ru/psihologia/7129-kak-izbavitsya-ot-kompyuternoy-zavisimosti.html>
6. https://otherreferats.allbest.ru/psychology/00580890_0.html#text
7. www.narod.ru
8. <https://my.survio.com>
9. <http://ligainternet.ru>
10. <https://tutknow.ru/psihologia/7129-kak-izbavitsya-ot-kompyuternoy-zavisimosti.html>
11. <http://www.flogiston.ru>
12. www.newizv.ru
13. www.biofizteh.ru
14. www.myarh.ru
15. medecinform.net
16. www.gradusnik.ru
17. www.erudition.ru
18. www.portalus.ru