

Здравствуйте, я - Кардаков Никита, учащийся 9 «А» класса, тема моей исследовательской работы: «Компьютерное «зависание» учащихся МБОУ Гимназия №3 города Шарьи»

Цель работы: - изучение уровня компьютерной зависимости учащихся МБОУ Гимназия №3 города Шарьи, сведений о компьютерной зависимости, причин возникновения, профилактики и симптомов.

Задачи представлены на слайде.

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.

Проблемы:

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

С развитием **компьютерных** технологий возникает огромное количество новых проблем. Одна из них – **компьютерная зависимость** у подростков, масштабы которой растут с каждым днем. Это побочное действие технического прогресса не менее опасно, чем другие виды зависимости — наркомания, игромания, алкоголизм. Она также способна «выбить» из социума и отразиться на физическом здоровье, а ведь не секрет, что «Здоровые дети – здоровая нация!». Нужно задуматься о будущем страны!

Мой проект заставит задуматься подростков о себе, прежде чем сесть бесцельно за компьютер.

Мощный поток новой информации, применение компьютерных технологий 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.

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.

Понятие «компьютерная зависимость» появилось в 1990 году.

Компьютерная зависимость является одной из разновидностей аддитивного (разрушительного, зависимого) поведения и характеризуется стремлением уйти от повседневности методом трансформации собственного эмоционально-психического настроения.

С годами происходит снижение компьютерной зависимости. Почему?

Дело в том, что происходит созревание личности, повышаются образовательный уровень и жизненный опыт. По мере взросления наступает 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.

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.

Причины возникновения компьютерной зависимости

Нехватка общения с окружающими ровесниками.

Дефицит общения со значимыми взрослыми.

Стремление быть, как все.

Конфликты со сверстниками.

Напряженная психологическая атмосфера дома.

Плохие отношения с педагогами учебного заведения.

Отсутствие ощущения успешности в реальной жизни.

Признаки компьютерной зависимости

Изменился режим дня.

Стал меньше времени проводить с друзьями при их наличии.

Наблюдается неуспеваемость в учебе.

Появляются прогулы.

Игнорирование домашних обязанностей

Несоблюдение гигиены.

Полное сосредоточение на игре.

Время нахождения за компьютером увеличивается.

Подросток начинает много общаться с помощью компьютерных терминов.

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.

Мной 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»

Мною была проведена диагностика компьютерной зависимости учащихся 9«А» класса гимназии по тесту, представленному в сборнике. В диагностике приняли участие 19 респондентов, в результате выяснилось, что трое учащихся находятся в риске развития компьютерной зависимости, результаты анкетирования и методы борьбы с компьютерной зависимостью обсуждались автором на классном часе по теме «Компьютерное «зависание».

Методы лечения компьютерной зависимости

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

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

Профилактика компьютерной зависимости

Семейная терапия

1. Общение с детьми

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 зависимости подвержены те, у кого заниженная или завышенная самооценка, поэтому важно **воспитание и самовоспитание** именно в этом направлении.

Я выделил 19 упражнений для снижения компьютерной зависимости, познакомлю вас с одним из них.

Упражнение «Замена головы»

Всегда надо помнить о том, что каким бы совершенным ни был компьютер, очень важно, кто им управляет. На данном этапе лечения от компьютерной зависимости ваша задача должна заключаться в том, чтобы работать уже не с образом компьютера, а с собой, вживаясь в образ другого человека, обладающего гениальным умом и совершенным сознанием.

Сначала выберите несколько человек, которые известны своим умом, знаниями или выдающимися способностями, о которых вы хоть немного знаете и знания которых вам нужны. Попробуйте проделать следующую операцию: мысленно пересадите голову и мозги каждого из гениев (насколько вы это представляете) на место своей головы. Представьте также, насколько изменяется ваше самоощущение и насколько могучим становится ваш интеллект. Вы увидите, насколько поразительно изменилось ваше самоощущение и состояние ума!

Программа снижения компьютерной зависимости

Снимать компьютерную усталость и психологическую зависимость можно с помощью психологических программ, которые чем-то схожи с упражнениями выше, только выполнять это упражнение нужно систематически. Можно нарисовать от руки страшное существо, сидящее за компьютером, и перечеркнуть весь рисунок ярким красным цветом. Повесить его на самое видное место как предостерегающий рисунок. Тоже выход из компьютерной зависимости.

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

Я провел анкетирование учащихся гимназии на определение компьютерной зависимости. 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. В анкетировании приняло участие 89 респондентов. О результатах я скажу чуть позднее.

Итак. Как я сказал ранее, 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.

Компьютерная зависимость приводит к физическим заболеваниям: нарушение зрения, снижение иммунитета, головная боль, бессонница, нарушение осанки.

Исследуя компьютерную зависимость учащихся гимназии, я пришел к следующим выводам.

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.

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.

Учащиеся пользуются компьютером с целью поиска информации (45%), общения с друзьями (41%) и достаточно большой показатель для игр – 38%

Гипотеза не подтвердилась. По результатам исследования высокая, подчеркну – высокая компьютерная зависимость учащихся МБОУ Гимназия №3 городского округа город Шарья Костромской области отсутствует; это обусловлено тем, что учащиеся больше времени уделяют подготовке к урокам, занятиям в кружках, спортивных секциях, нацелены на образование. Хотя есть учащиеся, которым необходимо обратить внимание на «дружбу» в кавычках с компьютером и завести себе живого друга!