

УПРАВЛЕНИЕ ОБЩЕГО И ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА НОРИЛЬСК

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 23»
(МБОУ «СШ № 23»)

Индивидуальный итоговый проект
«КОМПЬЮТЕРНАЯ ЗАВИСИМОСТЬ ПОДРОСТКОВ»

Работа ученика 10 А класса
Середняка Константина
Андреевича

Руководитель проекта
Захаренко Татьяна Фёдоровна
учитель информатики

Работа допущена к защите «_____» _____ 20____ г.

Подпись руководителя проекта _____(_____)

Норильск
2023 г.

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	3
Глава 1.Компьютерная зависимость.....	6
1.1. Происхождение и причины компьютерной зависимости.....	6
1.2. Понятие и виды компьютерной зависимости	9
Глава 2.Исследование компьютерной зависимости подростков.....	12
2.1. Группа риска.....	12
2.2. Практическая часть исследования.....	14
2.3. Профилактика компьютерной зависимости подростков	15
Заключение.....	18
Список литературы.....	19
Приложение.....	

ВВЕДЕНИЕ

Компьютеризация всех сфер общественной жизни человека - одно из самых впечатляющих событий последней четверти XX века. Мы живем в век компьютерных технологий. Смартфоны, планшеты, ноутбуки, компьютеры стали неотъемлемой частью нашей повседневной жизни. Порой мы даже не замечаем, как они начинают занимать все наше свободное время. А особенно значимую роль они играют в жизни подростка.

Компьютер многофункционален. Поток информации в современном мире настолько велик, что обработать его без специальных технологий практически не реально.

Конечно, многофункциональность компьютерных технологий и ее развитие не может не радовать наше прогрессивное общество. Более мощные компьютеры, более быстрые в функционировании очень удобны для людей, чья работа тесно связана с компьютером. Кроме того, в разумных пределах компьютерные игры являются даже полезными как средства, развивающие логику, внимание и мышление; многие игры могут быть познавательными.

Но эти же технологии, при неумелом использовании, приводят к компьютерной зависимости – болезни, поражающей преимущественно молодую часть населения. Это заболевание прогрессирует по всему миру, хотя, не имеет ничего общего с инфекцией. Все чаще компьютерная зависимость вызывает у людей агрессию и приводит к трагическим последствиям.

Исследование проблем компьютерной зависимости детей в России приобретает особую значимость в бурном развитии компьютерных технологий. В последние годы компьютерные игры накладывают определенный отпечаток на развитие личности современного ребенка.

В ходе анализа научной литературы мной были обнаружены противоречия: между возможностью применения компьютерных технологий детьми и подростками в своей деятельности и недостаточной разработанностью вопроса по профилактике компьютерной зависимости в теории и практике педагогической науки; между развитием компьютерных технологий и их разработанностью применительно к решению современной проблемы компьютерной зависимости.

Все выше изложенное определило тему моего исследования: «Компьютерная зависимость подростков».

Целью моей исследовательской работы стало изучение проблемы, понятий, критериев и причин компьютерной зависимости.

Задачи:

1. Определить происхождение проблемы.

- 2.Выявить причины развития компьютерной зависимости подростков.
- 3.Проанализировать понятия и критерии компьютерной зависимости.
- 4.Предложить рекомендации по профилактике компьютерной зависимости подростков.

Объект исследования: подростки.

Предмет исследования: Компьютерная зависимость подростков.

Участники исследования: учащиеся 9 - 11 классов и их родители.

Гипотеза исследования: Проведя исследование, подтвердим или опровергнем существование компьютерной зависимости у подростков.

Для решения поставленных задач использовались следующие методы:

1. Изучение и теоретический анализ философской, социально - культурной и научно-методической литературы.
2. Анализ понятия и критериев компьютерной зависимости.
3. Проведение анкетирования среди учащихся 9 - 11 классов на выявление компьютерной зависимости.
4. Рекомендации по профилактике компьютерной зависимости подростков.

База исследования: МБОУ «СШ №23» г.Норильска.

Структура работы состоит из: введения, двух глав, заключения, списка литературы и приложения.

Практическая значимость: Проведенные анкетирования учащихся 9-11 классов, анализирование результатов опроса и оформление результатов в наглядной форме (диаграммы) позволили разработать рекомендации для родителей, педагогов, составление памятки для обучающихся. Материалы исследования будут интересны учащимся, педагогам и родителям подростков.

Важность результатов в получении информации о влиянии компьютеров на обучающихся 9-11 классов именно нашей школы.

В главе рассмотрено происхождение проблемы компьютерной зависимости. Представлены понятия и виды компьютерной зависимости. Выявлены причины его развития у подростков.

1.1. Происхождение и причины компьютерной зависимости

Явление компьютерной зависимости начало изучаться в зарубежной психологии с конца 80-х годов. Первыми с ним столкнулись врачи-психотерапевты, а также компании, которые используют в своей деятельности Интернет и несут потери в случаях, когда у сотрудников появляется патологическое влечение к пребыванию в сети. Появляется усталость, иммунная система человека становится ослабленной, после чего повышается вероятность заболевания. К тому же, сидячий образ жизни может привести к возникновению проблем с позвоночником, а неправильное освещение — к различным заболеваниям глаз [1; с.29].

Достаточно активные исследования в этой отрасли ведутся с начала 90-х годов и в отечественной психиатрии и психологии. И с каждым годом их интенсивность возрастает параллельно росту количества лиц, пользующихся компьютерами [1; с.30]. Дети и взрослые играют в компьютерные и телефонные игры, посещают интернет-кафе и игровые клубы. Производство игр для компьютеров и телефонов – это мощная индустрия, и, к сожалению, дети неизбежно попадают в ее сети.

Почему формируется компьютерная зависимость?

Первое и необходимое условие формирования любой зависимости – чувство внутренней тревоги и чувство неудовлетворенности. Есть два пути для выхода из состояния тревоги: человек либо становится агрессивным, либо стремится «уйти». А уйти можно в алкоголизм, наркоманию, религиозные секты, наконец, в игру. В компьютерной игре человек может одновременно и «выплеснуть» свою агрессию на виртуальных персонажей и укрыться от безрадостной для него реальности. Но откуда возникает повышенная тревога и неудовлетворенность? Часто поводом становятся проблемы в семье, недопонимание между родителями и ребенком, «заброшенность» детей, завышенные требования, которые предъявляют к ребенку взрослые.

Второе условие формирования игровой зависимости – удовольствие. Во что бы человек ни играл, во время игры происходит выброс адреналина. А если он еще и побеждает, организм вырабатывает гормоны радости – эндорфины. Это чувство хочется испытывать вновь и вновь, а для этого нужно повторить игру. Так возникает зависимость. Поэтому именно дети, которым в жизни недостает позитивных эмоций, чаще всего становятся жертвами компьютера.

Причем, компьютерная зависимость формируется очень быстро (достаточно полтора-два месяца!) и в дальнейшем оказывает огромное влияние на развитие личности, особенно детской.

Все мы, наверное, играли в компьютерные игры или пробовали вытащить мягкую игрушку из автомата. Но почему одни становятся игроманами, а другие – нет? Во многом это зависит от особенностей характера человека.

В группу риска попадают:

- Подростки, полагающие, что от них мало, что зависит в жизни. В неудачах они винят других или коварное стечение обстоятельств. Мечтают о чуде, которое избавит их от любых проблем. Не прикладывают усилия для достижения цели или бросают начатое дело на полпути. Необходимо воспитывать в детях ответственность, настойчивость, решительность.
- Подростки с низкой самооценкой, которые с помощью игры стремятся самоутвердиться: либо почувствовать себя героем-победителем в виртуальной битве, либо выиграть огромную сумму денег. Повышайте самооценку ребенка, чаще его хвалите, помогите быть успешным. Подростки с высокой степенью внушаемости (т.е. готовностью подчиниться чужой воле), подростки, которым не хватает самостоятельности, решительности. Воспитывайте в ребенке самостоятельность, критичность к рекламе, поощряйте инициативу.
- Если ребенок не контактен, у него мало друзей. Такие дети часто компенсируют недостаток реального общения виртуальным. Таким детям необходима помощь в налаживании реальных отношений.
- Дети, мечтающие стать лидерами, но так и не ставшие ими. Именно они могут сутками просиживать за компьютером, воображая себя властителями галактик. Им непременно необходимо помочь реализовать их потенциал: поддерживать любые их начинания, развивать их таланты и способности.

Симптомы зависимости:

- ребенок раздражается при необходимости отвлечься от работы или игры на компьютере, становится тревожным, более агрессивным;
- большую часть свободного времени (6-10 часов) проводит за компьютером;
- у ребенка практически нет реальных друзей, зато много виртуальных;
- он не способен спланировать окончание сеанса работы или игры;
- забывает о домашних делах и учебе в ходе работы или игры на компьютере;

- пренебрегает собственным здоровьем, гигиеной и сном в пользу проведения большего количества времени за компьютером;
- ему все равно, что есть, лишь бы не отрываться от монитора, он вообще часто забывает о еде;
- ребенок вас обманывает, пропускает школу, чтобы посидеть за компьютером, стал хуже учиться;
- во время игры подросток начинает разговаривать сам с собой или с персонажами игры так, будто они реальны;
- трудно встает по утрам, в подавленном настроении, ощущает эмоциональный подъем только когда садится за компьютер.

1.2. Понятие и виды компьютерной зависимости

Компьютерная зависимость, по мнению многих авторов (П. Д. Шабанов, А. Е. Войскунский, И. П. Короленко, Ю. М. Бабаева и др.) - это одна из форм аддиктивного поведения, которая проявляется в патологической склонности к любым занятиям, связанным с использованием компьютерного оборудования; вследствие которой человек резко сокращает свою социальную активность и другие виды деятельности, имеющей для него некоторый интерес ранее [1;с.8].

Психолог В.И.Полищук выделяет три вида компьютерной зависимости:

1. К играм – это самый распространенный вид компьютерной зависимости. Человек быстро привыкает к эмоциям, которые дают компьютерные игры. Чаще всего, зависимость к играм развивается у людей, которые не смогли устроиться в жизни, обществе. Но они стараются реализовать себя в виртуальном мире, где все хорошо и никто не накажет.
2. К соцсетям, общению в сети – чаще всего этим видом зависимости страдают неуверенные в себе люди, которые не умеют или стесняются общаться в «реальной» жизни. Таким людям не хватает реального общения, и поэтому они общаются внутри виртуального мира.
3. К серфингу сайтов – это самый интересный вид компьютерной зависимости. Большинство людей, страдающих страстью к серфингу сайтов, уверены, что раз они не играют в компьютерные игры, то с ними все в порядке. На самом деле они заблуждаются. Такие люди могут провести весь день за компьютером и даже не заметить этого. Со временем у них развивается зависимость к просмотру ненужной, «мусорной» информации, такой как интересные факты, цитаты, реакции, видео на YouTube. Таких людей довольно трудно убедить в том, что у них есть вредная привычка [6].

Признаки компьютерной зависимости.

Основные симптомы:

1. Раздражительность. Этот симптом возникает, когда человек прекращает сидеть за компьютером, даже недолгое пребывание в реальном мире может вызвать у человека сильную раздражительность.
2. Обновление компьютера. Зависимый человек постоянно стремится улучшить свой компьютер даже тогда, когда это может привести к финансовым сложностям. Игroman систематически приобретает новые игры, компьютерные устройства.
3. Ухудшение памяти. Постоянный поток информации несколько ухудшает память человека, он начинает забывать о каких-то встречах, обещаниях, делах. Все становится неважным, когда он садится за компьютер.
4. Неконтролируемое время пребывания за компьютером. Человеку сложно оторваться от компьютера, он опаздывает на встречи. А время, проведенное за компьютером, проходит для него незаметно.
5. Ограниченное число интересов. Зависимого человека интересуют только темы о компьютере, играх, Интернете.
6. Неправильное питание. Игroman пренебрегает приемами пищи. Он может питаться около компьютера или не есть весь день и даже не заметить этого. Чаще всего питается едой быстрого приготовления, бутербродами.
7. Пренебрежение сном. Человек тратит мало времени на сон, потому что хочет как можно больше времени проводить за компьютером. На более поздней стадии случается так, что человек вовсе не спит несколько суток[7].

У детей и подростков помимо вышеперечисленных симптомов также есть признаки, присущие исключительно этой возрастной группе:

1. Снижение успеваемости в школе.
2. Пропуски занятий.
3. Раздражительность и агрессивное поведение в ответ на запрет пользоваться компьютером.
4. Необщительность и излишняя обидчивость.
5. Отказ от прогулки на улице, потому что он хочет посидеть подольше за компьютером.

ГЛАВА 2.

В главе представлена информация о том, кто входит в группу риска интернет зависимости и рекомендации по профилактике компьютерной зависимости.

2.1. Группа риска

Психологи выявляют компьютерную зависимость и у шестилетних детей, однако наиболее нежелательной она является для подростков 12-15 лет.

Кроме возрастных особенностей поведения и развития психических процессов, этому способствуют широкое распространение домашних компьютеров, легкость подключения к Интернету, компьютеризация школьных программ обучения, большое количество игровых компьютерных клубов. При этом, в группу риска чаще попадают мальчики (на одну зависимую девочку приходится 9-10 мальчиков), в силу большей развитости чем у девочек, таких черт характера, как конкурентность, соревновательные мотивы, стремление к первенству, да и кризис подросткового возраста они переживают тяжелее [2].

Подростковый возраст — это период формирования ценностей, расширения социальных контактов, — говорят психологи. 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, отмечают специалисты. 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, — утверждают психологи. 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 [5].

Кроме возрастных особенностей подросткового возраста нужно помнить о том, что уровень развития таких детей, не является постоянным. Вместе с социальными условиями, изменением особенностей, характеризующих современное общество, изменяется и подросток. Современный ребенок не испытывает дефицита информации, он информирован всесторонне. При этом дети сегодня более критичны, не принимают все на веру, стали тоньше подмечать недостатки в поведении и высказываниях взрослых. Но они остаются детьми, для которых характерно проявление ярко выраженной критичности по

отношению к окружающим, совместно с недостаточной самокритичностью, неумением объективно оценить свои успехи и неудачи, нежеланием признать свою вину.

Таким образом, в аспектах психической деятельности детей и подростков проявляются определенные противоречия:

1. Непримируемость к злу, неправде, готовность вступить в борьбу с малейшим отклонением от истины, с одной стороны и неумение разобраться в сложных явлениях жизни – с другой.
2. Потребность «быть хорошим», стремиться к идеалу и в то же время нетерпимость к тому, чтобы его воспитывали.
3. Желание самоутвердиться и неумение это сделать.
4. Потребность и необходимость в совете, помощи – с одной стороны и в то же время, нежелание обратиться к старшему.
5. Большое противоречие между богатством желаний, с одной стороны, и ограниченностью сил, опыта, возможностью для осуществления их – с другой.
6. Показное отрицание авторитетов.
7. Презрение к эгоизму, индивидуализму и чувствительное самолюбие.
8. Часто удивление перед достижениями науки и поверхностное, даже легкомысленное отношение к учебе [4].

Подросток, обнаруживает невозможность и неподготовленность управлять собственным бурным развитием, своими переживаниями. Конечно, сами по себе эти переживания не являются причиной отклонений в поведении. Но отклонения в поведении подростка может появиться в результате педагогических ошибок, допущенных родителями и близкими взрослыми. Подросток внимателен к тому, что его интересует, и работой, которая его увлекает. Вместе с тем по причине большой возбудимости детям и подросткам присуща неустойчивость внимания.

Особенно остро у подростков проявляется чувство коллективизма. Ребенок нуждается в принятии значимым коллективом. Для подростка важно мнение одноклассников и он старается заслужить своим поведением их одобрение. Именно поэтому неумение найти свое место в значимом коллективе приводит к замкнутости, одиночеству, что может явиться причиной компьютерной зависимости.

К сожалению, отмечают психологи, общественность не уделяет этой проблеме должного внимания. Поэтому, и называет компьютерную зависимость бомбой замедленного действия [4].

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

2.2. Практическая часть исследования (экспериментальное изучение феномена компьютерной зависимости подростков).

В ходе проведения исследования проводился опрос учащихся 9-11 классов нашей школы. В опросе участвовало 110 учеников. Опрос учащихся состоял из 2-х этапов.

Первый этап практического исследования был ориентирован на определение общего интереса к компьютеру (приложение, тест 1). Вопросы анкеты были разбиты на 5 групп. Ответы были проанализированы и оформлены в виде диаграмм (Приложение, Диаграммы 1, 2, 3, 4, 5).

Второй этап работы был направлен на выявление компьютерной зависимости у учащихся 9-11 классов (Приложение, Анкета 2). Отчет представлен в виде диаграмм отдельно по классам: 9, 10, 11 классы (Приложение, Диаграммы 6, 7, 8, 9, 10).

Вывод: Проблема компьютерной зависимости является актуальной и для учеников нашей школы. Выявлено, что 40 % учащихся имеют компьютерную зависимость, а 60 % с риском ее развития, что подтверждает существование проблемы.

В результате исследования были проанализированы основные причины компьютерной зависимости современного школьника и разработана памятка «Что делать, если у школьника обнаружена компьютерная зависимость» (Приложение, Памятка).

Для родителей была разработана анкета для определения компьютерной зависимости подростков (Приложение, Анкета 3).

2.3. Рекомендации по профилактике компьютерной зависимости подростков

Вопросы профилактики компьютерной зависимости в настоящее время практически не разработаны. Ряд зарубежных исследований авторы предлагают использовать для профилактики и коррекции Интернет-аддикции (зависимости) on-line-психотерапию, другие исследователи считают недопустимым использование компьютерных технологий и применение компьютера в процессе коррекции и лечения компьютерных аддиктов. В большинстве случаев людей, которые больны «компьютерной» болезнью, лечат точно так же, как наркоманов, в таких же клиниках и подобными методиками. Недостаточная эффективность профилактических и коррекционных программ обусловлена тем, что родственники пользователей и сами пользователи компьютеров не расценивают признаки, характеризующие риск развития компьютерной зависимости, как предболезненное состояние и обращаются к специалистам только на этапе уже сформированной компьютерной зависимости. Кроме того, пользователи компьютеров, их родители и учителя недостаточно осведомлены как о первых признаках формирующейся зависимости, так и о профилактических мерах, направленных на ее предотвращение[1; с.145].

Специалисты рекомендуют родителям использовать следующие стратегии для профилактики развития компьютерной зависимости:

1. Показывать личный положительный пример. Важно, чтобы слова не расходились с делом. И если отец разрешает сыну играть за компьютером не более часа в день, то и сам он не должен играть по три-четыре часа.
2. Ограничить время работы с компьютером, объяснив, что компьютер — не право, а привилегия, поэтому общение с ним подлежит контролю со стороны родителей. Резко запрещать работать на компьютере нельзя. Если ребенок склонен к компьютерной зависимости, он может проводить за компьютером два часа в будний день и три — в выходной. Обязательно с перерывами.
3. Предложить другие возможности времяпровождения. Можно составить список дел, которыми можно заняться в свободное время, особенно, совместные занятия.
4. Обращать внимание на игры, в которые играют дети. Отдавать предпочтение развивающим играм.
5. В случаях, если родители самостоятельно не могут справиться с проблемой, обращаться к психологам, в специализированные центры.

Профилактика аддиктивного поведения приобретает особенную значимость в подростковом возрасте.

Предупреждение развития патологического использования компьютеров осуществляется по четырем основным направлениям и представляет, во-первых, широкую воспитательную работу среди молодежи, во-вторых, санитарно-гигиеническое воспитание населения, в-третьих — общественные мероприятия по работе с компьютерными технологиями, в-четвертых, административно-законодательные мероприятия[1; с.146].

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В XXI веке существенно возрастает роль информационной среды, а следовательно, и видов профессиональной и учебной деятельности, связанных с использованием больших объемов информации. Такой вид деятельности невозможен без использования компьютерной техники. В настоящее время ее распространение столь масштабно, что уже сейчас правомерна постановка вопроса об индивидуально-психологических и социальных последствиях глобальной компьютеризации и информатизации.

Использование современных компьютерных технологий практически во всех сферах деятельности человека — уже свершившийся факт. Всего за несколько десятилетий сформировалась компьютерная субкультура, со своей виртуальной средой обитания, слэнгом и стилем жизни. Во многом она напоминает реальный социум. Здесь можно найти работу и, не отходя от компьютера, успешно продвигаться по службе, получать дистанционное образование, пользоваться услугами телемедицины, посещать лучшие библиотеки и музеи мира, публиковать свои произведения, вести дискуссии и переписку со всем миром, узнавать все новости on-line, совершать покупки в Интернет-магазинах и совершать банковские операции, играть в игры и многое другое.

Поэтому мною была выбрана эта тема, так как она является актуальной в современном мире.

В данной работе представлены рекомендации подросткам и родителям для профилактики развития компьютерной зависимости.

Знания о компьютерной зависимости необходимы всем пользователям компьютерами, особенно тем, кто переживает стадию увлечения ими. Люди должны знать о последствиях общения с компьютерами и о возможностях их минимизации. Правило Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) гласит: «Если мы вас лечим, мы помогаем вам сейчас. Если мы вас учим — мы помогаем вам всю жизнь».

«Скоро останутся лишь две группы людей: те, кто контролирует компьютеры, и те, кого контролируют компьютеры. Постарайтесь попасть в первую». (Льюис Д. Эйген).

Гипотеза исследования доказана, цель исследования достигнута, задачи решены.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Абраменкова В.В. Социальная психология детства: развитие отношений ребенка в детской субкультуре. – Москва-Воронеж. – 2000.-106с.
2. Азарова Р.И. Досуг современной молодежи//Внешкольник. – 2003. - № 10-128с.
3. Сидорова, А. Влияние компьютерных игр на поведение подростков / А. Сидорова // Воспитание школьников. – 2007. – № 7. – 434 с.
4. Янг К. Диагноз - Интернет-зависимость // Мир Интернет. 2000. №2. С.24-29
5. Юрьева Л. Н., Больбот Т. Ю. Компьютерная зависимость: формирование, диагностика, коррекция и профилактика: Монография.— Днепропетровск: Пороги, 2006.-196 с.
6. Статья психолога Полищук В.И.(<https://redhearth.ru/kompyuternaya-zavisimost/>)
7. Иванов М.С. Психологические аспекты негативного влияния игровой компьютерной зависимости на личность человека. <http://flogiston.ru/projects/articles/gameaddict2.shtml>.