

КОМПЬЮТЕРНАЯ ЗАВИСИМОСТЬ ОБУЧАЮЩИХСЯ СРЕДНЕГО ЗВЕНА КОРМИЛОВСКОГО ЛИЦЕЯ

Иванова Д.Д.

р.п. Кормиловка, МБОУ «Кормиловский лицей», 7 «А» класс

*Научный руководитель: Синельникова О.В., учитель биологии, р.п. Кормиловка,
МБОУ «Кормиловский лицей»*

Не так давно никто не мог и предположить, что компьютер войдет почти в каждый дом. Его освоили не только работники банков, различных офисов, но и другие слои населения, большую часть которых составляют дети. Компьютер дал нам все большие возможности: подготовка рефератов на различные темы при подготовке домашнего задания, общение через сайты, хранение разнотипной информации, развлечения в виде компьютерных игр.

Но вместе с пользой компьютер внес в нашу жизнь и негативные моменты. Многие школьники стали проводить за компьютером огромное количество времени, не замечая ничего вокруг себя. Компьютер заменил им общение с друзьями, занятия в кружках по интересам, и просто сократило время на подготовку домашних заданий. Родители часто целый день находятся на работе и не могут контролировать время, проведенное детьми за компьютером, и игры в которые играют их дети.

Актуальность темы

В наше время компьютеры присутствуют в каждом доме, без них не обходится ни одно учреждение. Но так ли они полезны для учащихся? Каким играм отдают предпочтение школьники, сколько времени проводят за компьютером, контролируют ли родители время, проведенное за компьютером детьми, и как увлеченность компьютером влияет на психику учащихся? Вот те вопросы, которые мы ставили перед собой при выполнении этой работы. Данные исследования проводились среди учащихся 6-х, 7-х, 8-х и 9-х классов МБОУ «Кормиловский лицей».

Гипотеза

Компьютер, как и полезен, так и вреден для школьников, он может влиять положительно и отрицательно.

В нашем лицее не много обучающихся, которые страдают компьютерной зависимостью.

Цель исследования

– Изучить вопрос о количестве потребителей компьютера среди учащихся среднего звена, о количестве времени, проводимых

за компьютером, о влиянии компьютерных игр на возникновение агрессивности по отношению к другим людям.

Задачи исследования

– Исследовать проблему увлеченности школьниками компьютером

– Обратив внимание взрослых на проблему возникновения привязанности к компьютерным играм, о необходимости контроля с их стороны за временем и пристрастиях в играх.

Объект исследования

– Ученики МБОУ «Кормиловский лицей».

Предметы наблюдений и исследований

Исследование проводилось среди учащихся 6-9 классов МБОУ «Кормиловский лицей».

Методы исследований

Описательный, сопоставления и противопоставления понятий, анкетирование (проведение опроса), шкалирование (составление таблиц и диаграмм), метод анализа (сравнение и систематизация), математический метод (расчеты).

Исследование влияния компьютерных игр

Почти каждый ребенок в возрасте от 10 до 16 лет хотя бы один раз пробовал играть в компьютерную игру.

Некоторые данные наводят на мысль о том, что выбор подростком компьютера в качестве хобби в большой степени обусловлен позицией родителей. Так, оказалось, что родители подростков, которые заняты с компьютером, имеют более высокий образовательный уровень, чем родители подростков, которые увлекаются другими видами хобби. Видимо, высокообразованные родители лучше осознают роль компьютера в интеллектуальном развитии их ребенка и создают благоприятную атмосферу для занятий этим видом хобби [6].

Влияние компьютерных игр на подростков

Названные проблемы сделали необходимым исследование, направленные на

выявление особенностей подростков, проводящих большое количество времени за компьютерными играми.

Проблема агрессивности несовершеннолетних и связанных с ней правонарушений имеет в обществе широкий резонанс и, видимо, поэтому выступает как одна из центральных тем психологических исследований.

Практическая часть

Нами были опрошены учащиеся 6-9 классов МБОУ «Кормиловский лицей». Мы предложили им ответить на вопросы трех тестов. Всего было опрошено 139 человек: 39 человек – 6-е классы, 26 человек – 7-е классы, 45 человек – 8-е классы и 29 человек – 9-е классы [9].

Тест 1. Способ скрининговой диагностики компьютерной зависимости. (1) – никогда (2) – редко (3) – часто (4) – очень часто

1. Как часто Вы ощущаете оживление, удовольствие, удовлетворение или облегчение, находясь за компьютером (в сети)?

2. Как часто Вы предвкушаете пребывание за компьютером (в сети), думая и размышляя о том, как окажетесь за компьютером, откроете определенный сайт, найдете определённую информацию, заведете новые знакомства?

3. Как часто Вам необходимо всё больше времени проводить за компьютером (в сети) или тратить все больше денег для того, чтобы получить те же ощущения?

4. Как часто Вам удаётся самостоятельно прекратить работу за компьютером (в сети)?

5. Как часто Вы чувствуете нервозность, снижение настроения, раздражительность или пустоту вне компьютера (вне сети)?

6. Как часто Вы ощущаете потребность вернуться за компьютер (в сеть) для улучшения настроения или ухода от жизненных проблем?

7. Как часто Вы пренебрегаете семейными, общественными обязанностями и учебой из-за частой работы за компьютером (пребывания в сети)?

8. Как часто Вам приходится лгать, скрывать от родителей или преподавателей количество времени, проводимого за компьютером (в сети)?

9. Как часто существует актуализация или угроза потери дружеских и/или семейных отношений, изменений финансовой стабильности, успехов в учёбе в связи с частой работой за компьютером (пребыванием в сети)?

10. Как часто Вы отмечаете физические симптомы, такие как: онемение и боли в кисти руки, боли в спине, сухость в глазах, головные боли; пренебрежение личной гигиеной, употребление пищи около компьютера?

11. Как часто Вы отмечаете нарушения сна или изменения режима сна в связи с частой работой за компьютером (в сети)? [8]

Тест 2. Тест-опросник для установления зависимости от компьютерных игр, Интернета. Ответьте, верно (+), не верно (-).

1. Вы испытываете эйфорию, хорошее настроение когда играете в компьютерные игры?

2. В последнее время требуется больше и больше времени, чтобы достичь этого состояния?

3. У вас случается чувство опустошенности, дурное настроение или раздражительность, когда вы не можете поиграть за компьютером?

4. У вас есть боли в запястьях?

5. Вы пропускали встречу с кем-либо из-за того, что были заняты компьютерными играми (несрочные дела)?

6. Вы проводите 3 ч и более в день в Интернете?

7. Вы заходите на чаты, просматриваете сайты, не касающиеся вашей основной деятельности за компьютером? Играя, вы пропускали прием пищи (завтрак, обед или ужин)?

8. Вам легче общаться с людьми через Интернет, нежели лицом к лицу?

9. Ваши друзья или родственники говорили вам, что вы невероятное количество часов сидите в Интернете или за компьютерными играми? Вы регулярно загружаете порнографические материалы из Интернета?

10. Вы отмечаете ухудшение в учебе или уменьшение знаний по основной работе? У вас были неудачные попытки ограничить время работы за компьютером?

11. Вы ощущаете онемение в мизинце во время работы за компьютером? Вы говорили другим, что проводите за компьютерными играми немного времени, хотя это не так?

12. Вы отмечаете регулярные боли в спине (чаще, чем 1 раз в неделю)?

13. В последнее время вас беспокоит сухость глаз?

14. В последнее время у вас было сильное желание играть?

15. Для того чтобы больше побыть в Интернете, вы прекращали мыться, чистить зубы или бриться?

16. С того времени, как вы используете Интернет или играете в компьютерные игры, у вас появились нарушения сна: долгое засыпание, бессонница, беспокойный сон? [9].

Тест 3. Шкала депрессии.

Прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже предложений и зачеркните соответствующую цифру справа в зависимости от того, как вы себя чувствуете в последнее время. Над вопросами долго не задумывайтесь, поскольку правильных или неправильных ответов нет (таблица).

№ п/п	Предложения	A	B	C	D
1	Я чувствую подавленность	1	2	3	4
2	Утром я чувствую себя лучше всего	1	2	3	4
3	У меня бывают периоды плача или близости к слезам	1	2	3	4
4	У меня плохой ночной сон	1	2	3	4
5	Аппетит у меня не хуже обычного	1	2	3	4
6	Мне приятно смотреть на привлекательных женщин (мужчин), разговаривать с ними, находиться рядом	1	2	3	4
7	Я замечаю, что теряю вес	1	2	3	4
8	Меня беспокоят запоры	1	2	3	4
9	Сердце бьется быстрее, чем обычно	1	2	3	4
10	Я устаю без всяких причин		2	3	4
11	Я мыслю так же ясно, как всегда	1	2	3	4
12	Мне легко делать то, что я умею	1	2	3	4
13	Чувствую беспокойство и не могу усидеть на месте	1	2	3	4
14	У меня есть надежды на будущее	1	2	3	4
15	Я более раздражителен, чем обычно	1	2	3	4
16	Мне легко принимать решения	1	2	3	4
17	Я чувствую, что полезен и необходим	1	2	3	4
18	Я живу достаточно полной жизнью	1	2	3	4
19	Я чувствую, что другим людям станет лучше, если я умру	1	2	3	4
20	Меня до сих пор радует то, что радовало всегда	1	2	3	4

- A – никогда или изредка.
 B – иногда.
 C – часто.
 D – почти всегда или постоянно

Результаты

По результатам первого теста, у большинства школьников 6-9 классов нашей школы стадия увлеченности компьютерными играми и компьютерами (рис. 1). Нас очень порадовал факт, что среди анкетированных мало человек с компьютерной зависимостью. Многим стоит призадуматься на счет долгого использования компьютера, но некоторым даже не стоит беспокоиться об этом, но все, же всегда нужно следить за своим пребыванием за компьютером.

По результатам второго теста мы можем сделать вывод, что большинству учеников стоит призадуматься над своим пребыванием за компьютером, у некоторых наблюдается компьютерная зависимость (рис. 2). В 7 классах больше учеников без зависимости, а в 9 классах, половина – зависимых учеников, половина – не зависимых.

По результатам третьего теста, можно сделать вывод, что большинство учащихся 6-9 классов МБОУ «Кормиловский лицей» не имеют депрессии, некоторые имеют легкую депрессию (рис. 3).

Выводы

Из результатов тестирования можно сделать общий вывод:

У большинства школьников 6-9 классов нашей школы стадия увлеченности компью-

терными играми и компьютерами. Среди анкетированных мало человек с компьютерной зависимостью. Многим стоит призадуматься на счет долгого использования компьютера, но некоторым даже не стоит беспокоиться об этом, но все, же всегда нужно следить за своим пребыванием за компьютером.

С возрастом у обучающихся зависимость от компьютера увеличивается.

Но также радует тот факт, что пока в лицее большинство учеников не имеют депрессии, но необходимо обратить внимание, что все – таки у некоторых существует легкая депрессия, возможна она и не связана с компьютерной зависимостью, но бороться с ней необходимо.

Заключение

Стремление к познанию неизвестного, нового и интересного, а то и просто желание отдохнуть, движет молодым поколением в направлении все большей заинтересованности компьютерными играми. Круг социальных контактов у них очень узок, и они не замечают, как попадают в зависимость от игр. Причины этого кроются не только в социальной сфере, но и в недостаточности воспитания.

Немало важное влияние на формирование определенных свойств личности у каждого студента и школьника, причем не в лучшую сторону, оказывают компьютерные игры. К тому же при значительных перегрузках у них могут возникнуть проблемы со здоровьем, и даже появиться при уже

имеющейся компьютерной зависимости так называемая «ломка», проявляющаяся в покраснении глаз и головной боли. Проблема зависимости от компьютерных игр стала сейчас широко подниматься психологами

и педагогами. Разработана целая классификация игр, механизмы образования психологической зависимости от компьютерных игр и динамика формирования игровой зависимости.

Тест №1

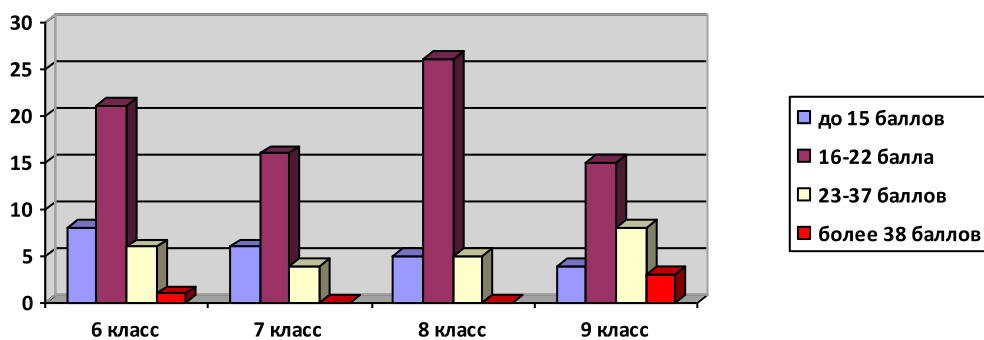


Рис. 1

Тест №2

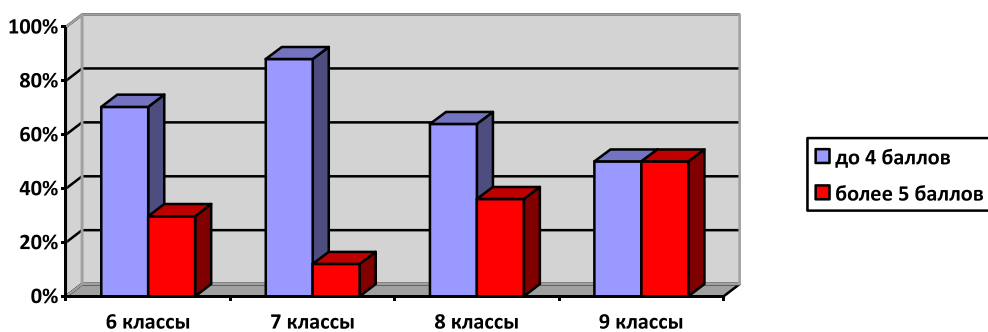


Рис. 2

Тест №3

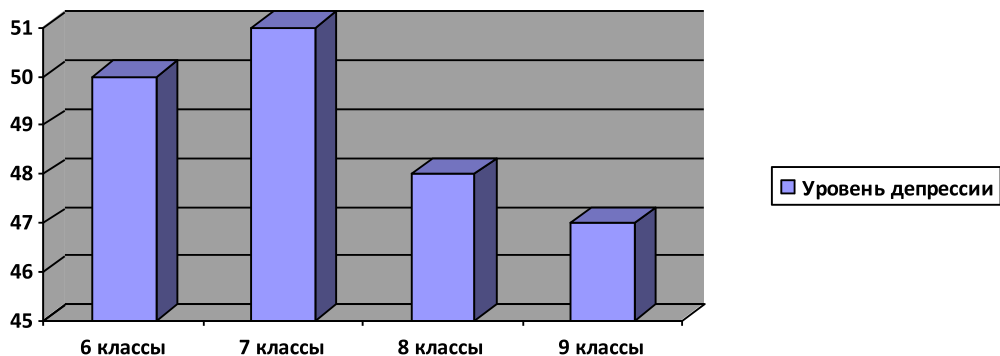


Рис. 3

Проделав эту работу, изучив вопрос о влиянии компьютерных игр на школьников среднего звена (10-13 лет), нам бы хотелось обратиться к родителям:

- контролируйте ваших детей при работе их за компьютером.
- контролируйте время и игры, в которые дети играют.

Увлеченность компьютером может вытеснить из жизни ребенка простое общение со сверстниками, увлеченность другими хобби, снизить успеваемость в школе, так как время за компьютером бежит очень быстро, не успеет ребенок оглянуться, а уже вечер, он устал, домашнее задание не выполнено, пора спать.

● Долгая работа за компьютером влияет на здоровье ребенка.

При этом они сильно утомляются, плохо засыпают, спят тревожно, наступает ответственное переутомление, служит причиной неврозов и связанных с ними раздражительности, грубости, рассеянности. Неспкойный сон и скрежет во время сна зубами свидетельствует, что у ребенка повышенная возбудимость нервной системы.

Дети не знают меры в играх. Они редко делают перерывы, в результате их взгляд

оказывается долго сфокусированным на мониторе, что может повлечь нарушению АККОМОДАЦИИ.

Самочувствие ребёнка в момент взаимодействия с компьютером определяет порог его утомляемости. То есть имеет значение и его состояние здоровья вообще, и уровень работоспособности в данный момент, и настроенность на общение с компьютером, и функциональная готовность ребёнка этой специфической деятельности [10].

Список литературы

1. Анастасова Л.П., Гольнева Д.П. Человек и окружающая среда. – М: Просвещение, 1997.
2. Популярная медицинская энциклопедия. Гл. ред. Б.В. Петровский. – 2-е издание – Таллин, 1993 – 703 с.
3. Смирнов А.Т., Мишин Б.И. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни. – М: Просвещение, 2001.
4. Материал из Интернета: Как компьютер влияет на здоровье школьника.
5. URL: <http://bibliofond.ru/view.aspx?id=585713>.
6. URL: <http://gorsun.org.ru/lib/children/researcher09/computer/02/>
7. URL: <http://reftrend.ru/481580.html>.
8. URL: <http://psyzavisimosti.ru/zavisimosti/test>.
9. URL: <http://c-psy.ru/index.php/specialists/socialnomu-pedagogu/metodikisocpedagog/10616-2011-05-23-13-55-44>.
10. URL: http://www.rusnauka.com/SND/Psihologia/5_chagovec.doc.htm.