# МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

**«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 10»**

**ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ИТОГОВЫЙ ПРОЕКТ**

**«КОМПЬЮТЕРНАЯ ЗАВИСИМОСТЬ»**

|  |  |
| --- | --- |
|  | Выполнил: ученица 9"Г" класса МОУ "СОШ № 10" **Кириенко Виктория Артемовна**Руководитель проекта: учитель ОБЖ МОУ "СОШ № 10"**Смирягин Виталий Викторович** |

г. Печора, 2019г.

Содержание

Введение ..................................................................................................... 3

Часть I. Информация о компьютерной зависимости ................................ 5

1.1. Понятие компьютерной зависимости ................................................. 5

1.2. Причины возникновения компьютерной зависимости ...................... 5

1.3. Развитие заболевания .......................................................................... 6

1.4. Симптомы психологической зависимости от компьютера ................. 7

1.5. Группа риска ........................................................................................ 7

1.6. Профилактика компьютерной зависимости ........................................ 8

Часть II. Изучение влияния компьютера на учащихся 8-11-х классов ..... 10

Заключение .................................................................................................. 11

**Введение**

 **«Компьютерная зависимость»** - это патологическое пристрастие человека к работе или проведению времени за компьютером. Впервые о компьютерной зависимости заговорили в начале 80-х годов американские ученые. В наше время термин «компьютерная зависимость» все еще не признан многими ученными, занимающимися проблемами психических расстройств, однако сам феномен формирования патологической связи между человеком и компьютером стал очевиден и приобретает все больший размах.

 Эта новая болезнь поражает молодую часть населения, преимущественно подросткового возраста и молодых взрослых. Хоть это заболевание не имеет ничего общего с инфекцией, но распространяется по миру со скоростью эпидемии. Очень много сообщений в прессе о том, что тут и там агрессивное поведение подростка привело к трагическим последствиям.

**Цель:**

Изучить сведения о компьютерной зависимости, причин возникновения и симптомов компьютерной зависимости, исследовать влияния компьютера на подростка.

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

1) Ознакомиться с литературой по данной теме;

2)  Получить целостное представление о компьютерной зависимости;

3) Составить вопросы анкеты для определения компьютерной зависимости;

4) Провести анкетирование среди учащихся на выявление компьютерной зависимости.

При работе над данной темой были применены следующие **методы исследования:**

1) Анализ литературных данных о компьютерной зависимости;

2) Разработка анкеты о компьютерной зависимости;

3) Проведение анкетирования среди учащихся школы;

4) Систематизация сведений, полученных на основе анкетирования.

**Проблема:**Повышенная увлеченность подростков компьютером в ущерб здоровью, учебе, общению с друзьями и членами семьи.

**Гипотеза*:***если подросток проводит много времени за компьютером, играя в компьютерные игры,больше времени уделяет виртуальному общению, чем общению в живую, то у подростка проявляется компьютерная зависимость.

**Объект исследования:** подросток.

**Часть I. Информация о компьютерной зависимости**

 **Компьютерная зависимость** — особый вид взаимоотношений между человеком и компьютером. Специфическая эмоциональная привязанность человека к техническим средствам.

Другое название явления – игровая аддикция.

 Уже длительное время ученые пытаются разобраться: компьютерная зависимость у детей — это болезнь или социальная проблема? Вначале развивалась компьютерная игровая зависимость у взрослых. Затем компьютерная зависимость появилась и у детей. Это серьезная эмоциональная зависимость, и иногда справиться с ней самостоятельно не способен даже зрелый человек.

**1.2 Причины возникновения компьютерной зависимости**

 1. Самая первая и главная – отсутствие навыков самоконтроля у ребенка. Став взрослым, он также будет не способен на саморегуляцию своих эмоций. Такой человек не умеет себя контролировать, ограничивать, «тормозить», он делает не думая, не может наметить перспективу, определить результат своего действия, просчитать ситуацию.
 2.      Взрослые не работают над развитием волевого потенциала ребенка.
 3.      Ребенок не приучен к труду, к умению видеть работу и выполнять её. Такой человек не ощущает потребности трудиться во имя близких, выражая этим свою любовь и заботу о них.
 4.      Ребенка не приучили к самостоятельности, он не научен советоваться, а значит слушать и слышать советы и рекомендации.
 5.      Незнание взрослыми правил психогигиены взаимодействия с компьютером, пользы и вреда т него.
 6.      Ребенок лишен родительского внимания и удовлетворяет потребность в тепле и общении, взаимодействуя с компьютером.
 7.      Ребенок не умеет справиться с трудностями жизни, не находит поддержки взрослых и уходит в виртуальный мир с нарисованными друзьями и врагами, чтобы не участвовать в странном мире взрослых.
 8.      Бурная переписка (более 20 сообщений в день) также способствует возникновению компьютерной зависимости, так как время в переписке летит незаметно.
 9.      Отсутствие контроля со стороны взрослых, бесконтрольность личного времени, неумение самостоятельно организовать свой досуг.
 10.  Сильный рефлекс подражания, уход в «нереальность» вслед за товарищем.
 11.  Ребенок замкнут, малообщителен, не принимается сверстниками.

**1.3 Развитие заболевания**

 Первая стадия увлечения на фоне освоения. После того, как подросток один или несколько раз поиграл в ролевую компьютерную игру, он начинает «чувствовать вкус», ему начинает нравиться компьютерная графика, звук, сам факт имитации реальной жизни или каких-то фантастических сюжетов.   Однако специфика этой стадии в том, что игра в компьютерные игры носит скорее ситуационный, нежели систематический характер.

 Вторая стадия увлеченности. Фактором, свидетельствующим о переходе подростка на эту стадию формирования зависимости, является появление в иерархии потребностей новой потребности — игра в компьютерные игры.

 Третья стадия зависимости. Эта стадия характеризуется изменением самооценки и самосознания. Игра полностью вытесняет реальный мир.   Подростки не отрываются от внешнего окружения, не уходят «в себя»; социальное окружение, хотя и состоящее из таких же фанатов, все же, как правило, не дает человеку полностью оторваться от реальности, «уйти» в виртуальный мир и довести себя до психических и соматических нарушений.

 Четвертая стадия привязанности. Эта стадия характеризуется угасанием игровой активности, сдвигом психологического содержания личности в целом в сторону нормы. Человек «держит дистанцию» с компьютером, однако полностью оторваться от психологической привязанности к компьютерным играм не может. Это самая длительная из всех стадий — она может длиться всю жизнь, в зависимости от скорости угасания привязанности.

**1.4 Симптомы психологической зависимости от компьютера**

1) Хорошее самочувствие или эйфория за компьютером;

2) Нежелание отвлечься от работы или игры за компьютером;

3) Раздражение при вынужденном отвлечении;

4) Неспособность спланировать окончание сеанса работы или игры с компьютером;

5) Расходование больших денег на обеспечение постоянного обновления программного обеспечения (в том числе игр);

6) Забывание о домашних делах, служебных обязанностях, учебе, встречах и договоренностях в ходе работы или игры на компьютере;

7) Пренебрежение собственным здоровьем, гигиеной и сном в пользу проведения большего количества времени за компьютером;

8) Человек предпочитает, есть перед монитором;

9) Обсуждение компьютерной тематики со всеми мало-мальски сведущими в этой области людьми.

**1.5 Группа риска**

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.

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.

**1.6 Профилактика компьютерной зависимости**

1) Чётко выделите количество времени для провождения 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. ( приложение 1)

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.

Что делать нельзя: наказывать, отключать Интернет, лишать других удовольствий. Все эти действия не только бесполезны, но и вредны, так как подталкивают подростка к бегству из дома.

 Что надо делать: поддерживать подростка в преодолении возникающих жизненных        трудностей, обучать новым способам преодоления со сверстниками, управлять своим   временем.

К кому обращаться: обязательная консультация врача-психотерапевта (выявление возможных депрессивных расстройств) – совместная психокоррекционная работа врача-психотерапевта и клинического психолога.

**Часть II Изучение влияния компьютера на учащихся 8-11-х классов нашей школы.**

Для определения компьютерной зависимости учащихся  в нашей школе  было проведено анкетирование, в котором приняли участие ребята  8-11 классов.

В анкете были следующими вопросы:

1. Вы испытываете хорошее настроение, когда работаете за компьютером?

2. У вас бывает чувство опустошённости, плохое настроение или раздражительность, когда вы не за компьютером?

3. Вы проводите 3 и более часов за компьютером в день?

4. Чувствуете ли вы утомляемость после работе за  компьютером?

5. Вы пропускали приём пищи (завтрак, обед или ужин), работая за компьютером?

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***№ вопроса*** | ***Да*** | ***Нет*** |
| **1** | **38 ч** | **6ч** |
| **2** | **18 ч** | **26 ч** |
| **3** | **21 ч** | **23 ч** |
| **4** | **15ч** | **29ч** |
| **5** | **16 ч** | **28 ч** |
| **6** | **10 ч** | **34 ч** |

**Заключение**

 Проблема влияния компьютера на человека очень обширна и многогранна. Работа “Влияние компьютера на здоровье и психику человека’’ пополнила мои знания, о том, на сколько не безопасна работа компьютера

Работа над проектной работой, я узнала, что компьютер может стать другом или заклятым врагом, может помочь в беде, а может добавить кучу проблем, помочь найти единомышленников, а может привести к одиночеству.

**Источники информации**

1.  А.Г. Шмелев /Мир поправимых ошибок // Вычислительная техника и ее применение. Компьютерные игры./ 1988. № 3. С. 16-84.

2.М. В.Сурин/ Влияние компьютера на здоровье человека/ Сыктывкар, 2005.

3.Электронные ресурсы:

4. сведения о  развитии компьютерная зависимость - www.newizv.ru, www.biofizteh.ru.

5.советы о том, как победить компьютерную зависимость. - www.myarh.ru

6.информация о симптомах психологической зависимости от компьютера -www.myarh.ru

7.стадиях развития компьютерной зависимости - www.erudition.ru