

Влияние компьютера
на психическое здоровье детей и развитие
компьютерной
зависимости.

Выполнила:

слушательница курсов по программе

«Содержание и методика преподавания предмета «Информатика»»

название программы дополнительного профессионального образования

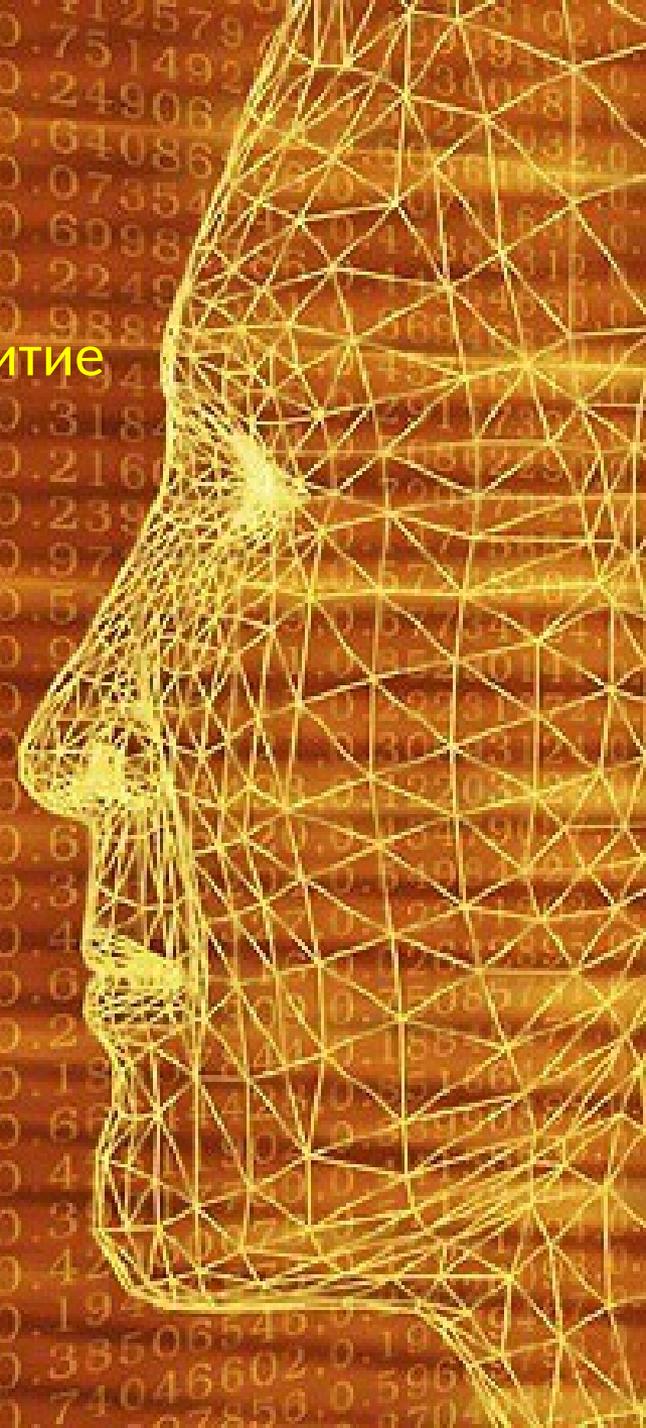
Халкечева Лейла Владимировна,

МОУ СОШ №6 г. Раменское

Преподаватель:

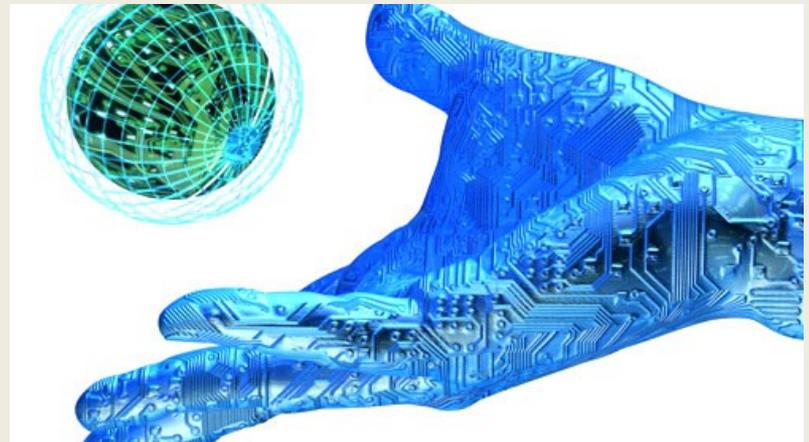
Кандидат психологических наук,

доцент Першина Людмила Алексеевна



Содержание

- ✓ **Актуальность выбранной темы**
- ✓ **Цель реферата**
- ✓ **Задачи реферата**
- ✓ **Выводы**



Актуальность выбранной темы



В наше время компьютеры так глубоко проникли во все сферы нашей жизни, что жизнь без этой умной машины сложно себе представить. Наши дети родились и растут в мире, где компьютер - такая же привычная вещь, как телевизоры, автомобили, электрическое освещение. Однако родителей очень волнует влияние компьютера на здоровье их детей. Безопасен ли он? Самый большой вред компьютера в том же, в чём и его достоинство - в его бесконечной увлекательности.



Ребенок с головой ушёл в компьютер. Что он там делает?

Общается с друзьями?

Играет в игры?

Конструирует сайты?

Смотрит мультфильмы?

Создаёт видеоклипы...?



Да мало ли интересных занятий в компьютере, который подключен к Всемирной Паутине!

Только вот педагоги утверждают, что у детей падает уровень текстового мышления – дети попросту не могут адекватно пересказывать прочитанный или услышанный текст.

Ругают компьютер и врачи. Оказывается, именно он повинен в том, что у детей портится осанка, снижается острота зрения.

Детям, живущим в современном мире, компьютер, зачастую, заменяет общение с друзьями, занятия спортом, подвижные игры в свободное время, прогулки на свежем воздухе.

Не секрет, что общение с компьютером, особенно с игровыми программами, сопровождается сильным нервным напряжением. Работая за компьютером, он испытывает своеобразный эмоциональный стресс.

Сегодня много говорят о влиянии компьютерных игр на детскую психику, как правило, все упоминают о негативных моментах. По результатам экспериментов многих исследователей в этой области, было выражено мнение о том, что чрезмерное увлечение

интернетом и компьютерными играми дома может привлечь подрастающее поколение к играм

игр

усло



НИЯ

х

Основными критериями, определяющими начало компьютерной зависимости, можно считать следующие:

- беспричинное возбуждение или вялость, частые и резкие перепады настроения от безучастно-подавленного до эйфорически-приподнятого, -болезненная и неадекватная реакция на критику, замечания, советы, -нарастающая оппозиционность к родителям, старым друзьям,
- значительное эмоциональное отчуждение;
- ухудшение памяти, внимания;
- снижение успеваемости, систематические прогулы занятий;
- ограничение общения с ранее значимыми людьми: родственниками, друзьями, любимым человеком, значительное изменение круга общения, -подозрительные контакты, телефонные звонки, встречи;
- уход от участия в делах, которые ранее были интересны, отказ от хобби, любимого дела;
- пропажа из дома ценностей или денег, появление чужих вещей у ребенка;
- появляющиеся изворотливость, лживость;
- неопрятность, неряшливость, не характерные ранее;
- приступы депрессии, страха, тревоги.



Несмотря на то, что стремления, возникающие при компьютерной зависимости, изначально несут положительные аспекты, данный тип зависимости, как и любая другая аддикция, ведет к деградации личности, разложению социального статуса, потере собственного "Я", ухудшению психологического здоровья, возбуждению внутренних раздражителей, возникновению агрессии, замкнутости.

Ребенка привлекает в игре:

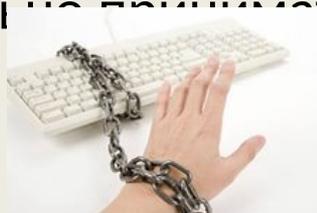
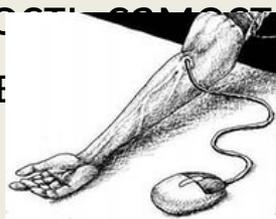
-Наличие собственного (интимного) мира, в который нет доступа никому, кроме него самого;

-Отсутствие ответственности;

-Реалистичность процессов и полное абстрагирование от окружающего мира;

-Возможность исправить любую ошибку путем многократных попыток;

-Возможность самостоятельно принимать (любые) решения, в рамках игры у них нет ответственности.



АДДИКЦИЯ

Классификация аддикций

- Аддикция представляет собой навязчивое желание выполнять какую-либо деятельность или острую потребность в ее совершении. С недавних пор мнение насчет подобных расстройств кардинально изменилось, и наркотическая зависимость рассматривается в одном ряду с поведенческими отклонениями. Аддикция - это заболевание, которое можно условно поделить на 2 основных категории. Рассмотрим их далее. Виды аддикций: Химическая (субстанциональная, или физическая). Поведенческая (несубстанциональная, или психологическая)



Целью работы является попытка исследовать влияния компьютера на психологическое здоровье учащихся 5 и 6 классов Раменской СОШ № 6.

Целью работы было исследовать влияние компьютера на психологическое здоровье школьников.

В соответствии с целью были определены следующие **задачи**:

- ✓ Провести теоретический анализ научной литературы по данной теме.
- ✓ Изучить влияние компьютера на психическое состояние детей, возникновение компьютерной зависимости.
- ✓ Провести и проанализировать исследование обучающихся 5-6х классов МОУ СОШ №6 методом анкетного опроса для выявления компьютерной зависимости.
- ✓ Разработать рекомендации для родителей, памятки для обучающихся по профилактике компьютерной зависимости.

Объект исследования: феномен компьютерной зависимости у учащихся.

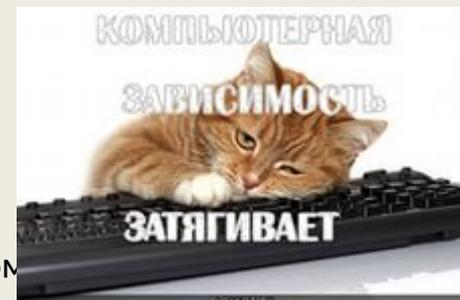
Метод исследования: анкетный опрос, тестирование

Предмет исследования: Влияние компьютера на психическое состояние учащихся 5-6-х классов.

Гипотеза исследования: Длительное занятие на компьютере, увлечение компьютером способствует формированию зависимости

Новизна исследования заключается в том, что на данный момент отсутствуют серьезные фундаментальные исследования, посвященные компьютерной зависимости, изучаемая нами проблема активно исследуется научным сообществом, является актуальной в наши дни.

Апробация и внедрение. Результаты исследования были представлены на заседании методического совета школы, на родительском собрании и классных часах, посвященных теме компьютерной зависимости обучающихся.



С целью анализа и характеристики состояния уровня компьютерной зависимости было проведено анкетирование, которое проводилось в 5 «А», 5 «Б», 6 «А», 6 «Б» классах, где 110 человек в классе, из них 57 мальчиков и 53 девочки. Дети в этих классах учатся достаточно не плохо, проявляют интерес к знаниям, трудолюбивы. Многие дети проявляют интерес к общественным делам, с желанием участвуют в них. Переживают удачи и неудачи своего класса. Четко проявляют общественное мнение в классе, при любом негативном поступке учащегося.

(Анкет)



Вид деятельности Возраст детей	5классы	6 классы
гуляю с друзьями	15%	11%
играю в компьютерные игры	60%	68%
Общаюсь с родными	21%	16%
Общаюсь в социальных сетях	37%	51%

Выводы

Так можно сделать вывод о том, что современные информационные технологии в целом, и компьютерные технологии в частности существенно трансформировали структуру досуга современных детей, в особенности это касается мальчиков и девочек 12-13 лет, т.к. полученные нами данные свидетельствуют о том, что именно в этом возрасте дети увлечены компьютерными играми.



Полученные в результате исследования, данные позволяли нам выработать методические рекомендации учителям и родителям профилактики компьютерной зависимости детей.

Задача педагога – организатора организовать досуг ребенка таким образом, чтобы оградить его от негативного воздействия информационных технологий, в том числе и компьютера.

Для того чтобы правильно организовать мероприятие по профилактике компьютерной зависимости необходимо соблюдать такие социально - педагогические условия:

- Воспитание должно реализовываться через творчество, игру, забаву.
- Предусматривается непрерывность, систематичность, демократичность процесса воспитания школьников.
- Создавать такие ситуации воспитания, когда необходимо ставить учащихся перед проблемой практического решения задач компьютерной зависимости. 
- Воспитание должно нести целенаправленный характер.

[Рекомендации для родителей](#)

Наши исследования данной проблемы показали, что этот вопрос актуален и требует разработки мер по предотвращению нежелательных последствий для школьников, которых всё больше и больше затягивает компьютер.

Уровни проявления зависимости от компьютера и методы ее профилактики

№ п/п	Уровни проявления	Признаки предрасположенности к зависимости от компьютера	Методы профилактики
1	Внешнее окружение	Знает о существовании зависимости от компьютера	Информирование о вреде чрезмерного увлечения компьютером
2	Поведение	Эмоциональная реакция на компьютер и компьютерные игры	Техники, обучающие социальному взаимодействию
3	Способности	Знает о причинах повышенного увлечения компьютером других людей	Техники тренингов умений, уверенности в себе и самопознания
4	Ценности и убеждения	Думает о компьютере как о единственном способе решения личностных проблем	Техники, формирующие новые ценности
5	Идентичность	Рассуждает о компьютере как о самой главной сфере своей жизни	Техники, формирующие мировоззрение
6	Духовность	Рассуждение о своем зависимом от компьютера образе жизни с позиции мистики и предназначения	Экзистенциальная психотерапия

Единственным на настоящий момент проверенным способом не дать ребёнку оказаться в зависимости от компьютера - это привлечь его в процессы, не связанные с компьютерной деятельностью, чтобы электронные игры и процессы не стали заменой реальности. Показать растущему человеку, что существует масса интересных развлечений помимо компьютера, которые не только позволяют пережить острые ощущения, но также тренируют тело и нормализуют психологическое состояние.



Спасибо за внимание.

Всем успехов!!!

