

Муниципальное образовательное учреждение  
«Октябрьская средняя общеобразовательная школа»

# "Компьютерная зависимость. Ее причины и последствия"



*Работу выполнила: ученица  
9 класса*

*Приходько Валентина*

*Руководитель: учитель  
информатики*

*Куц Евгения Александровна*

# *Цель проекта:*

- Понять причины возникновения компьютерной зависимости, принять меры по ее профилактике.

## *Задачи:*

- *Ознакомиться с литературой по данной теме;*
- *Получить целостное представление о компьютерной зависимости;*
- *Изучить причины возникновения компьютерной зависимости;*
- *Провести социологическое исследование обучающихся;*
- *Принять меры по предотвращению компьютерной зависимости;*
- *Сформировать у обучающихся понимание назначения компьютера;*

## *Методы исследования:*

- Анализ литературных данных о компьютерной зависимости.
- Разработка анкеты о компьютерной зависимости.
- Проведение анкетирования среди обучающихся школы и их родителей;
- Систематизация сведений, полученных на основе анкетирования.

**«Компьютерная зависимость»**  
*определяет патологическое пристрастие  
человека к работе или проведению времени за  
компьютером.*

# *Симптомы психологической зависимости от компьютера*

- раздражение при вынужденном отвлечении;
- неспособность спланировать окончание сеанса работы или игры с компьютером;
- забывание о домашних делах, учебе, встречах и договоренностях в ходе работы или игры на компьютере;
- пренебрежение собственным здоровьем, гигиеной и сном в пользу проведения большего количества времени за компьютером;
- человек предпочитает есть перед монитором;
- значительное улучшение настроения от работы за компьютером;
- нежелание оторваться от работы или игры на компьютере;
- если Вы отрываете больного от компьютера, он испытывает раздражение, даже проявляет некоторую агрессию по отношению к Вам;
- пренебрежение домашними делами в пользу компьютера;
- отказ от общения с друзьями;
- нарушение зрения;
- снижение иммунитета;
- головные боли;
- повышенная утомляемость;
- бессонница, боли в спине;
- туннельный синдром (боли в запястье).

# **Причины возникновения компьютерной зависимости**

- нарушение психических механизмов восприятия мира и обработки информации;
- нарушение сексуального поведения или сексуальная зависимость;
- чрезмерная агрессивность;
- явная неудовлетворенность окружающим миром и невозможность самовыражения, при страхе быть непонятым.

# **Факторы, способствующие привыканию ребенка к компьютерной игре:**

- *наличие собственного 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 (в рамках игры) решения, вне зависимости от того, к чему они могут привести.*

# *Виды компьютерной зависимости*

*Интернет-зависимость  
(Сетеголизм)*

*Игромания  
(Кибераддикция)*



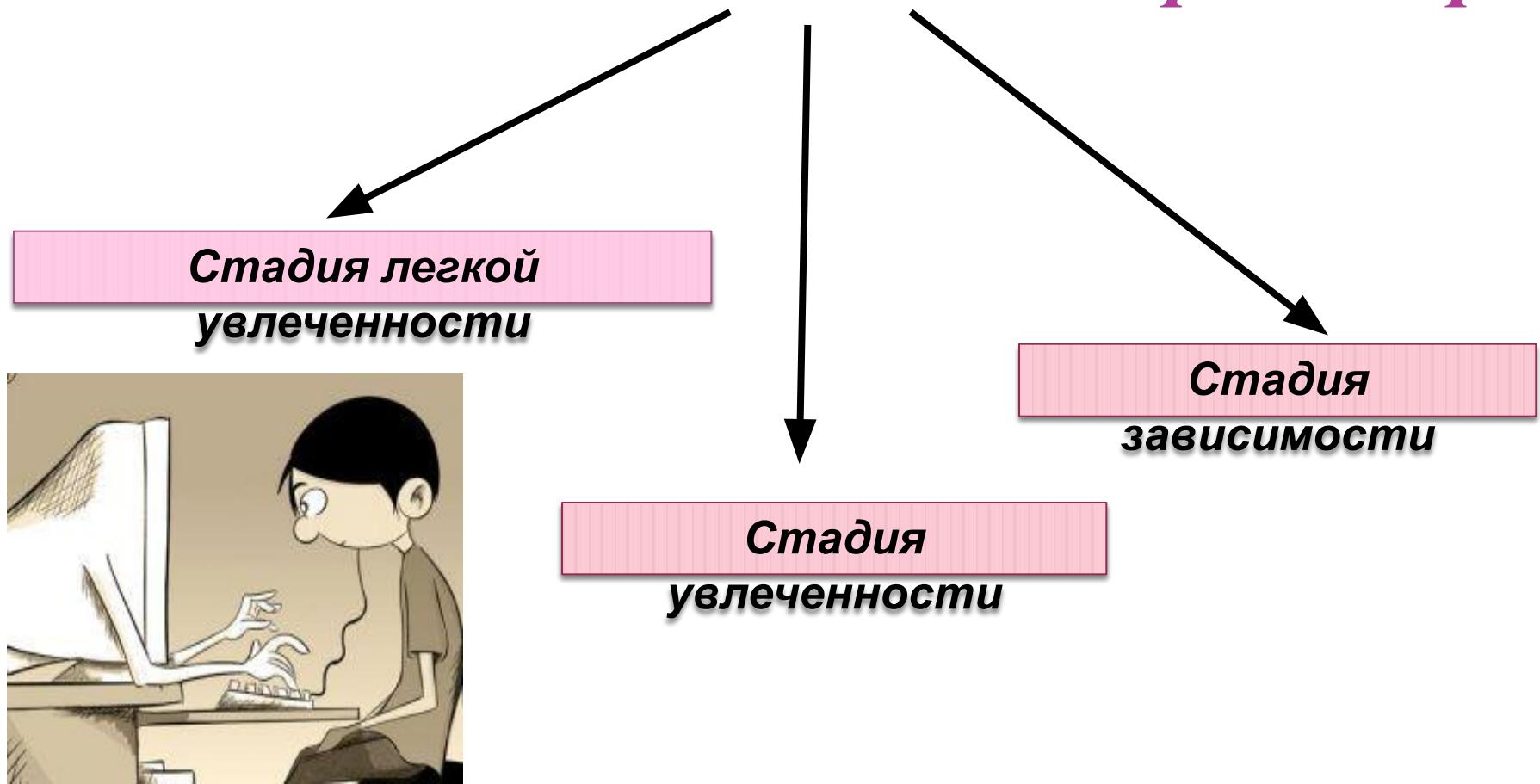
## *Группа риска*

*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-девятнадцать мальчиков. Связано это с тем, что компьютерные игры в основном рассчитаны на мальчиков, да и кризис подросткового возраста они переживают тяжелее.*

## ***Факторы, способствующие привыканию ребенка к компьютерной игре:***

- *наличие собственного 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 (в рамках игры) решения, вне зависимости от того, к чему они могут привести.*

# *Стадии психологической зависимости от компьютерных игр.*



# **Факты, которые должны насторожить родителей.**

- ребенок начал есть, пить, учить уроки, не отходя от компьютера;
- ребенок начал проводить ночи за компьютером;
- ребенок начал прогуливать школу для того, чтобы поиграть за компьютером;
- как только ребенок возвращается домой, то сразу направляется к компьютеру;
- ребенок забывает поесть, почистить зубы, причесаться, переодеться (чего раньше не замечалось);
- ребенок находится в раздраженном, агрессивном состоянии, не знает, чем заняться, если компьютер сломался;
- ребенок шантажирует, угрожает, если ему запрещают играть на компьютере.

# *Развитие заболевания*



## **Психические признаки**

- смешанное чувство радости;
- раздраженное поведение;
- потеря интереса к социальной жизни и внешнему виду;
- «потеря контроля» над временем;
- невыполнение обещаний данных самому себе или другим.

## **Физические признаки**

- ухудшение зрения, дисплейный синдром, синдром «сухого глаза»;
- опорно-двигательного аппарата;
- пищеварительной системы.

# *Советы по предотвращению развития компьютерной зависимости у детей и подростков*

- Чётко выделите количество времени для провождения у монитора;
- В перерывах между играми выполняйте несложные упражнения — прогнитесь, потянитесь, походите по комнате или попрыгайте.
- «Стрелялки» и «бродилки» старайтесь заменять играми, которые развивают логическое мышление;
- Соблюдайте режим дня, прогуляйтесь на улице, пообщайтесь с друзьями;
- Если долго сидите у компьютера, время от времени проверяйте своё зрение, делайте упражнения для глаз (см. выше).
- 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.

# Вывод

*По итогам анкетирования, мы выявили, что результаты в нашей школе неутешительны и даже тревожны. По статистике социологов дети младшего школьного возраста(6-10 лет) 80% детей имеют компьютерную зависимость, а в нашей школе она достигает 86%.*

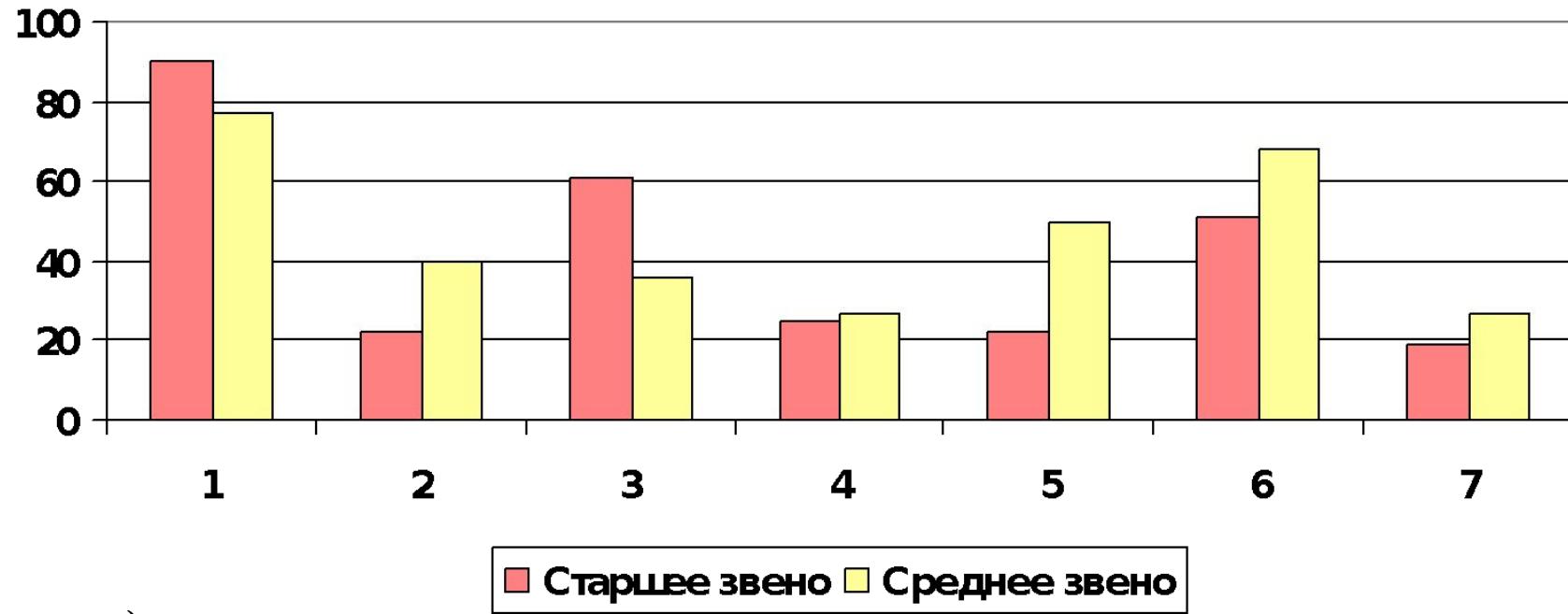
*Следовательно, делаем вывод, что нужно срочно принимать меры:*

- *Предложим классным руководителям провести цикл родительских собраний и классных часов по материалам нашего проекта, огласить результаты исследования и распространить рекомендательную памятку для родителей.*
- *Совету старшеклассников активизировать работу с младшими школьниками, расширить круг вовлекаемых детей в общественно-полезные дела: тимуровский отряд, вожатская деятельность, волонтеры, организовать игровой клуб.*

# Частопосещаемые сайты

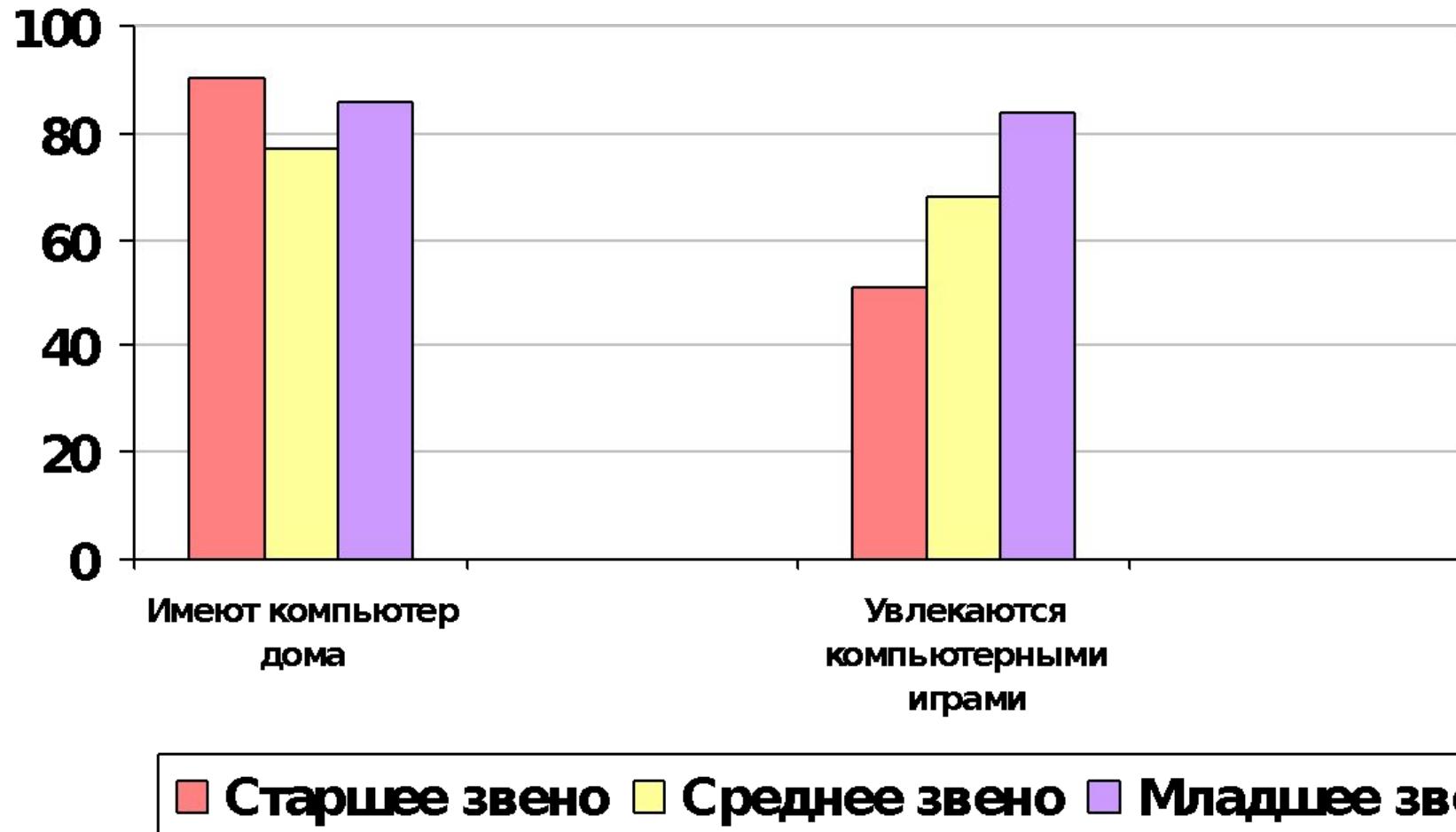


# Результаты анкетирования

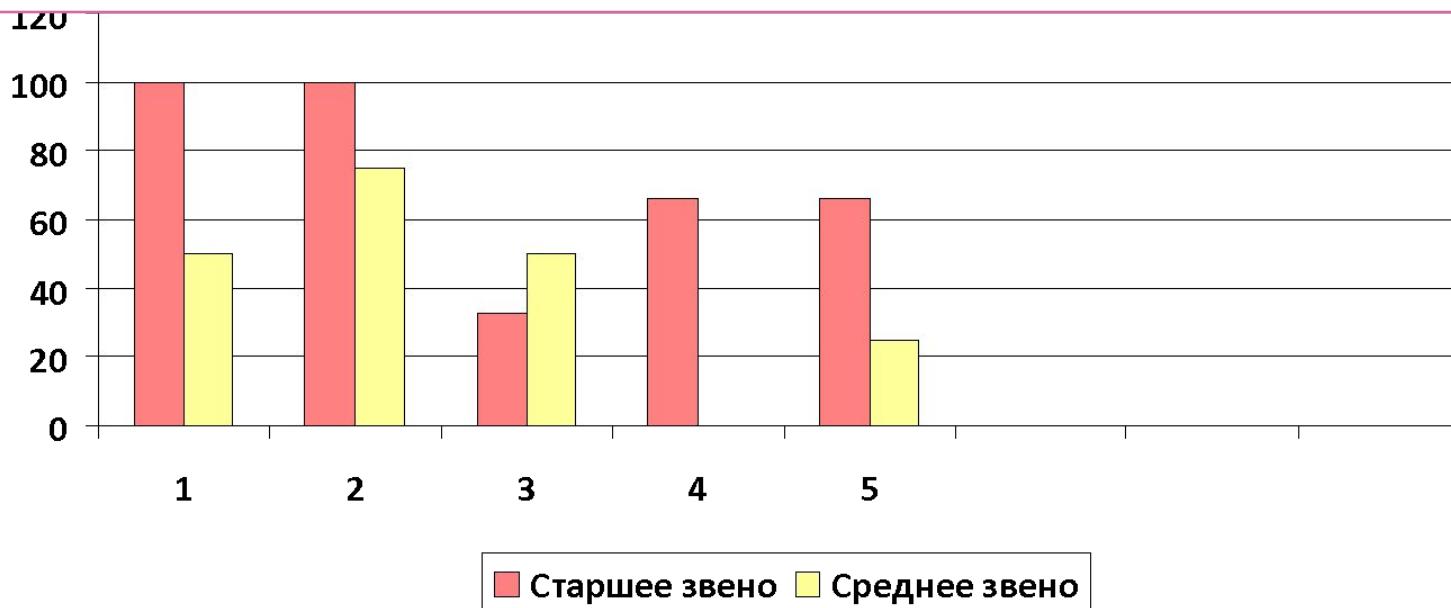


1. Наличие дома компьютера
2. Замечают отрицательное влияние на успеваемость в школе
3. Проводят за компьютером более трех часов в день
4. Часто слышат от друзей и родителей, что много проводят времени за компьютером
5. Пропускают прием пищи, работая за компьютером
6. Увлекаются компьютерными играми
7. Имеют неудачные попытки ограничить время работы за компьютером

# Сравнительная диаграмма



# Результат анкетирования родителей



1. Нарушают временные рамки пользования сетью, установленные родителями.
2. Запускают обязанности по дому для того, чтобы провести больше времени в сети.
3. Замечают ухудшение в учебе.
4. Огрызаются, раздражаются, становятся агрессивными, когда его беспокоят по поводу пребывания в сети.
5. Устают и утомляются во время работы с компьютером.