

Опасна ли КОМПЬЮТЕРНАЯ ЗАВИСИМОСТЬ?

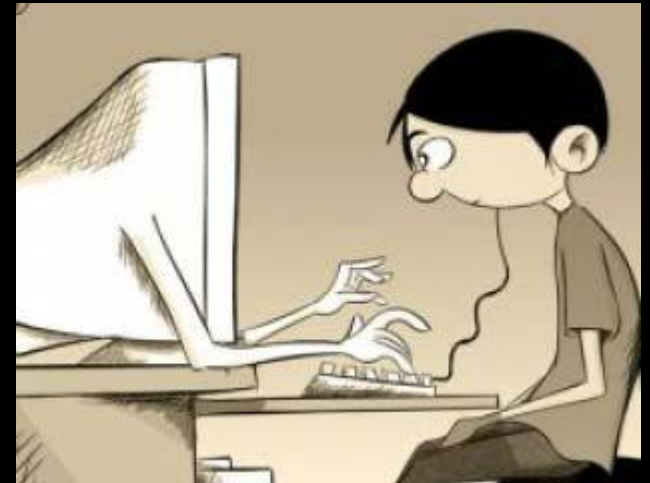


Авторы:
Болучевских Дмитрий
Расторгуев Вячеслав
Тихонов Алексей
Руководитель:
Немчианинова Ю.П.

Актуальность

Мы с друзьями любим играть в компьютерные игры, и никогда не задумывались, что это увлечение может быть опасно. Мы узнали, что существует проблема компьютерной зависимости и задумались: актуально ли это для нас?

Мы решили исследовать этот вопрос и выяснить, насколько реальна для нас эта опасность?



Цель

Выяснить, насколько актуальна проблема компьютерной зависимости в подростковом возрасте и поискать пути ее решения.

Задачи

- Выяснить основные признаки компьютерной зависимости
- Рассмотреть основные виды компьютерных зависимостей
- Разработать анкету и провести опрос одноклассников с целью выявления наличия данной проблемы
- Попытаться найти пути решения проблемы, если она действительно существует

Компьютерная зависимость

Навязчивое желание играть в компьютерные игры, использовать сеть Интернет и общаться в сети

Признаки компьютерной зависимости

- Нежелание человека отвлечься от работы на компьютере или компьютерной игры;
- раздражение человека при вынужденном отвлечении;
- неспособность спланировать окончание сеанса работы или игры с компьютером;
- забывание о домашних делах, обязанностях, учебе, встречах и договоренностях в ходе работы или игры на компьютере

Признаки компьютерной зависимости

- пренебрежение собственным здоровьем, гигиеной и сном в пользу проведения большего количества времени за компьютером;
- готовность человека, страдающего компьютерной зависимостью удовлетворяться нерегулярной, случайной и однообразной пищей, не отрываясь от компьютера;
- ощущение эмоционального подъема во время работы с компьютером;
- обсуждение человеком компьютерной тематики со всеми мало-мальски сведущими в этой области людьми.

Физические симптомы компьютерной зависимости

- Поражение нервных стволов руки в области запястья, связанное с длительным перенапряжением мышц
- Сухость в глазах
- Головные боли
- Боли в спине
- Нерегулярное питание, пропуск приемов пищи
- Пренебрежение личной гигиеной
- Расстройства сна, изменение режима сна

Виды компьютерной зависимости

- Чрезмерная увлеченность работой в Интернет - собственно поиском информации;
- Болезненная зависимость от видеоигр;
- Поглощенностью общением on-line с друзьями по сети.

Чрезмерная увлеченностью работой в Интернет



Зависимость от видеоигр

Среди компьютерных игровых программ выделяются две разновидности:

- 1) программы развлекательного и тренингового типа
- 2) программы обучающего и развивающего типа.

Игры бывают:

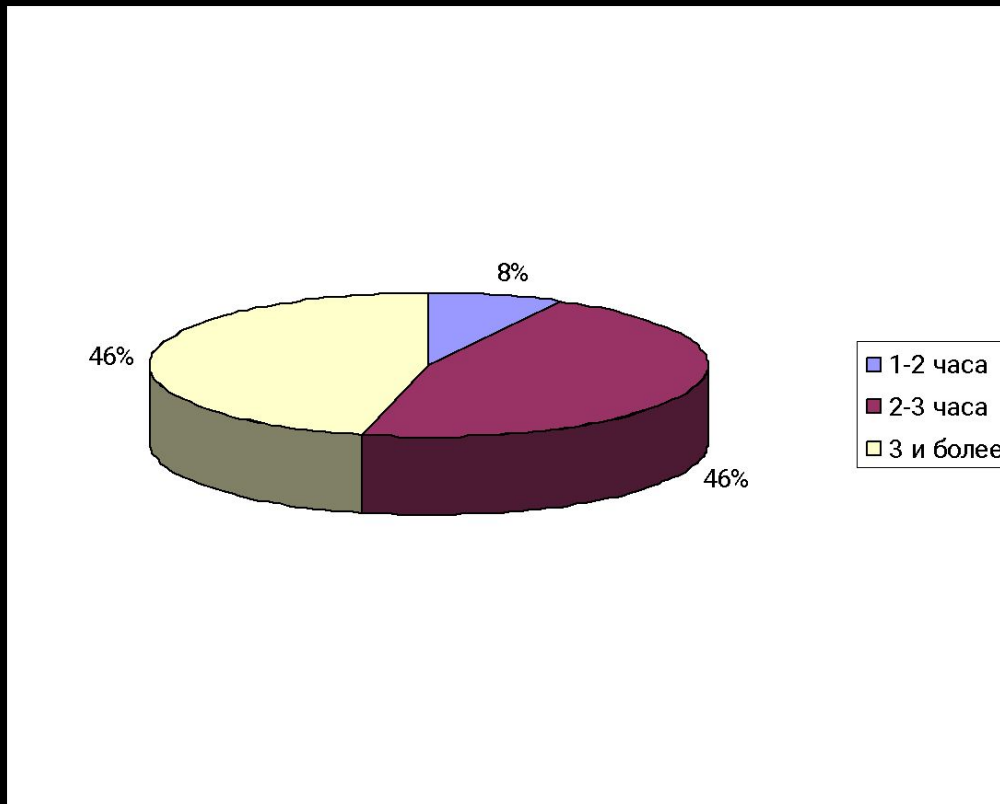
- Одиночные игры
- Он-лайн игры



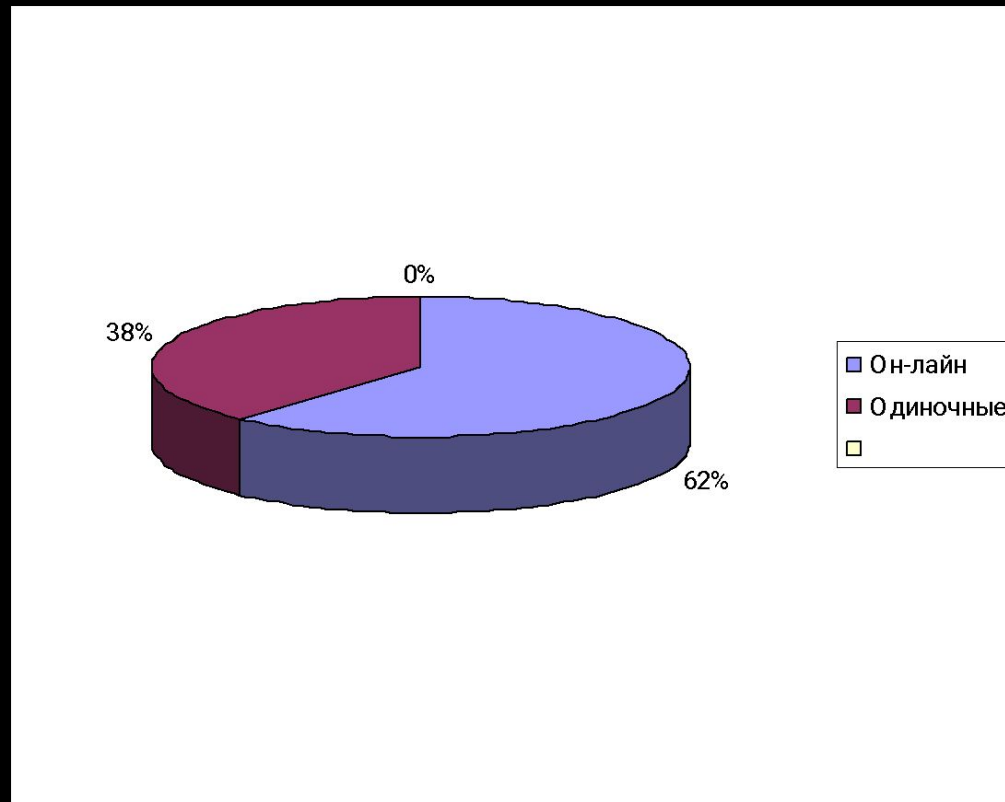
Чрезмерное увлечения сетевым общением



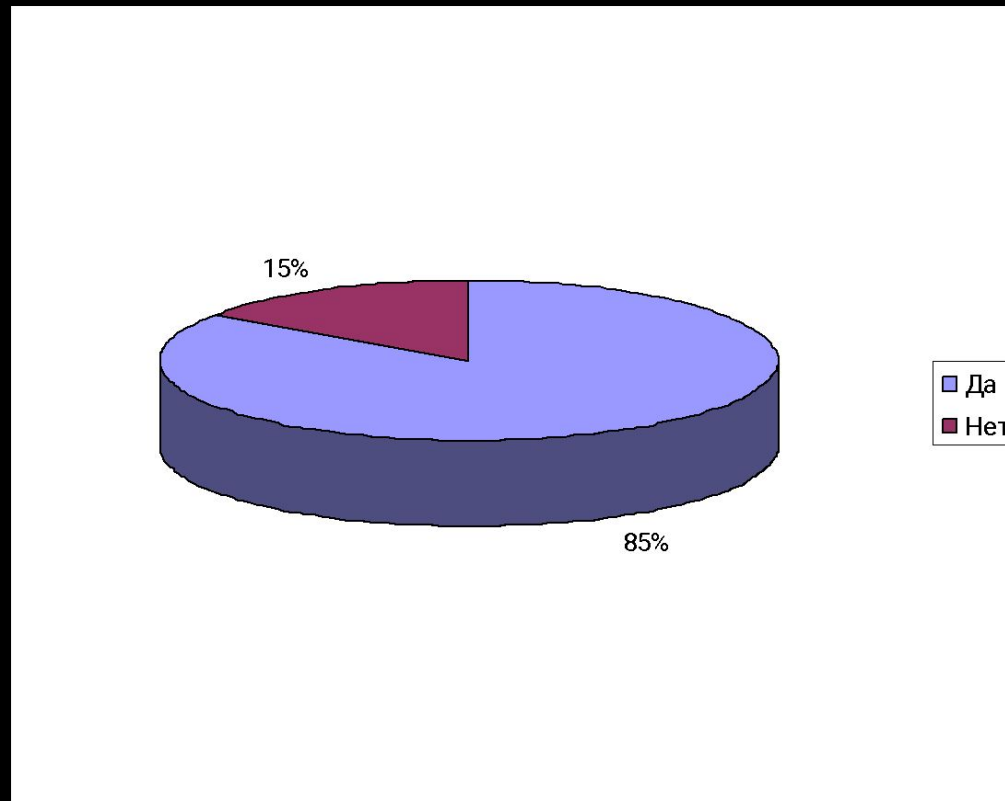
СКОЛЬКО ОБЫЧНО ВЫ ПРОВОДИТЕ ВРЕМЯ ЗА КОМПЬЮТЕРОМ?



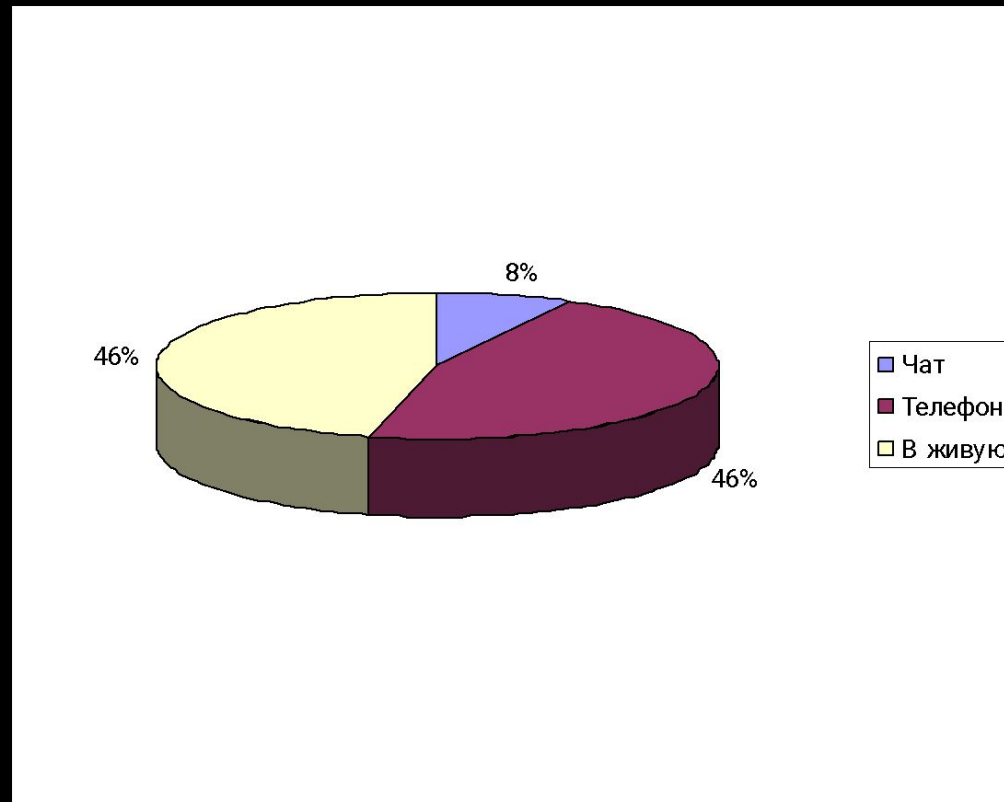
В какой вид игры вы предпочитаете играть?



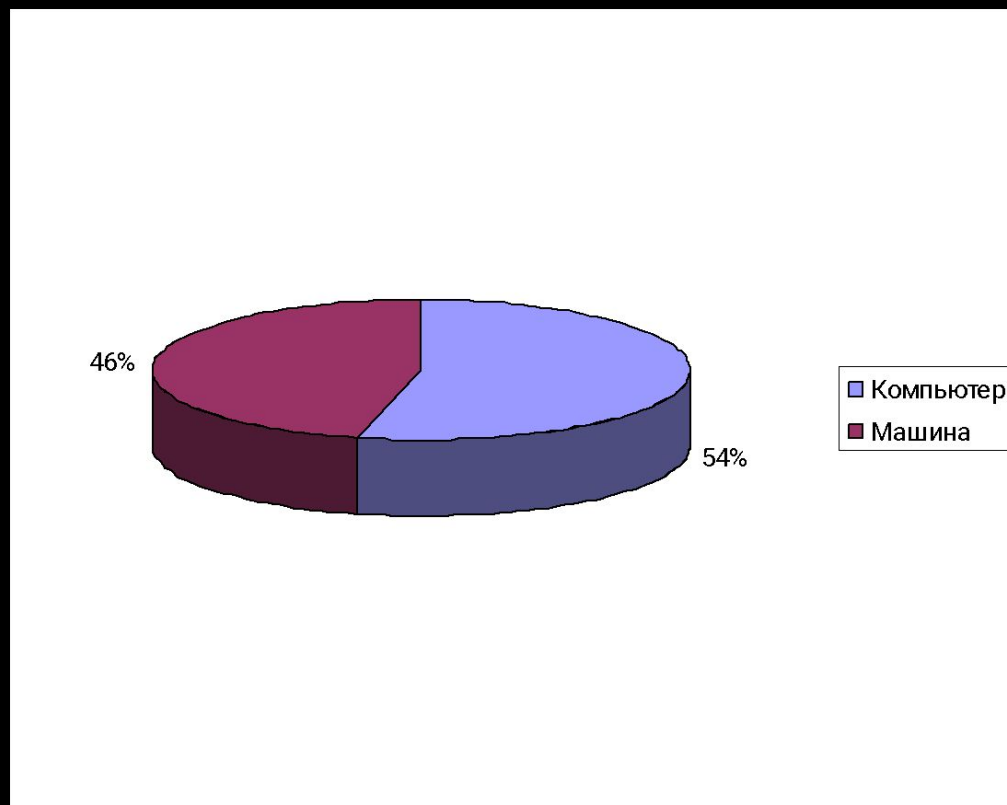
Играете ли вы в компьютер, когда родителей нету дома и вам запретили играть?



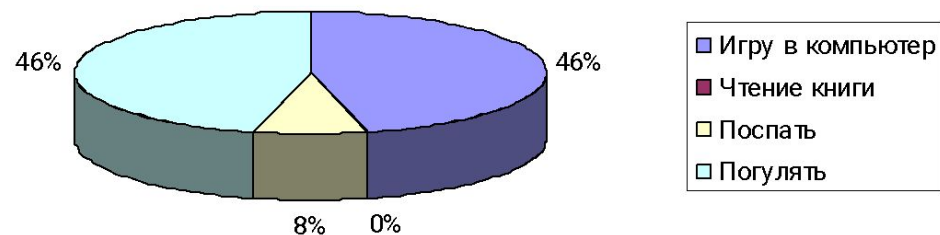
Как вы предпочитаете общаться с друзьями?



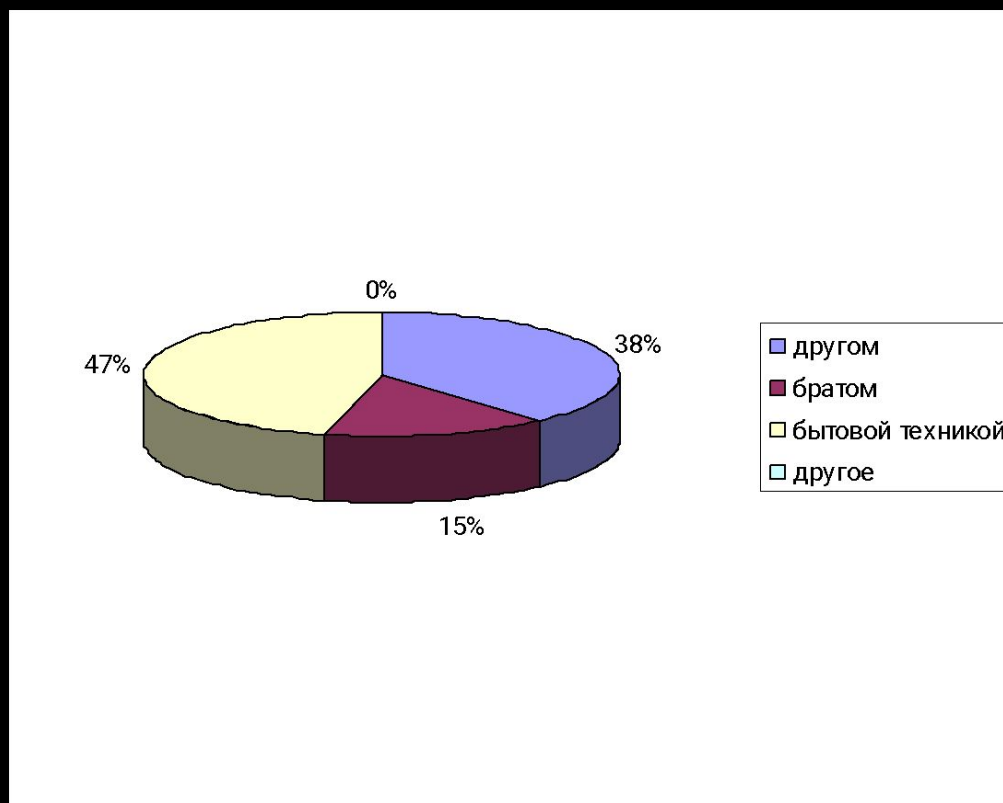
Вы победили в конкурсе вам дали
выбор взять машину или новейший
компьютер?



Что бы вы предпочли в свободное время?



Кем (чем?) для вас является компьютер?



Результаты опроса

- Большинство детей проводят за компьютером гораздо больше времени, чем это безопасно
- Высокий процент респондентов предпочитает играть в он-лайн игры, которые наиболее опасны с точки зрения возникновения зависимости
- Уже сейчас подавляющее большинство не обращает внимания на запреты родителей
- Почти половина опрошенных предпочитает потратить свободное время на компьютерную игру
- Многие дети называют компьютер своим другом, даже братом

Положительные моменты

- Для большинства школьников живое общение с друзьями пока еще важнее компьютера

-

Вывод

Проблема компьютерной зависимости не существует в нашем классе только на первый взгляд. На самом деле, проблема достаточно серьезна и ее необходимо срочно решать.

Что же делать?

Отказаться от компьютера полностью?

Пути решения

- Ограничить работу на компьютере хотя бы до 1-2 часов в день
- Стараться общаться с друзьями вживую, а не по сети
- Больше времени проводить на свежем воздухе, заниматься спортом
- И, конечно же, не забывать про книги!

Вся наша жизнь - игра!

- Великий классик сам не подозревал, насколько окажется прав в будущем.
- Жизнь — это самая увлекательная игра, которую можно себе представить. Но только персонажи компьютерных игр могут иметь несколько жизней. Важно помнить, что жизнь у нас одна. И кнопки «Отменить последнее действие» в ней нет.



Список литературы

- 1. Короленко Ц.П., Дмитриева Н.В. Социодинамическая психиатрия, Новосибирск: Изд-во НГПУ.
- 2. Короленко Ц.П., Донских Т.А. Семь путей к катастрофе. Новосибирск: Наука.
- 3. Мельник Э.В. О природе болезней зависимости (алкоголизм, наркомания, «компьютеромания» и другие), Одесса.
- 4. Доронина О.В. Страх перед компьютером: природа, профилактика, преодоление // Вопросы психологии.
- 5. Тихомирова О.К. Психология компьютеризации. Киев.
- 6. Гурьева Л.П. Психологические последствия компьютеризации: функциональный, онтогенетический и исторический аспекты // Вопросы психологии.
- 7. Прохоров А.О., Сережкина А.Е. Особенности психических состояний пользователей ЭВМ в процессе компьютеризированного обучения // Вопросы психологии.
- 8. Садовская Н.А., Горский В.Д. Компьютеры и одаренные дети // Вопросы психологии.
- 9. Бодкер С. Взаимодействие человека с компьютером с позиции теории деятельности // Психол. журнал.
- 10. Белавина И.Г. Восприятие ребенком компьютера и компьютерных игр // Вопросы психологии.

Сколько времени ВЫ провели
сегодня за компьютером??

Спасибо за внимание!