

Цель исследования данной работы – изучение сведений о компьютерной зависимости, причин возникновения и симптомов компьютерной зависимости. А также проект направлен на профилактику компьютерной зависимости у учащихся и на формирование понимания назначения и основных функций компьютера.

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

- ознакомиться с литературой по данной теме;
- получить целостное представление о компьютерной зависимости;
- составить вопросы анкеты для определения компьютерной зависимости;
- провести анкетирование среди учащихся на выявление компьютерной зависимости.

Данный проект способствует развитию у учащихся умений работать с информацией - находить, управлять, анализировать, оценивать и создавать информацию в различных формах и разными способами.

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

Что такое компьютерная зависимость?

В общем, термин «зависимость» определяет патологическое пристрастие субъекта по отношению к чему-либо. На сегодняшний день известна зависимость по отношению к химическим веществам (токсикомания, наркомания, алкоголизм), азартным играм, еде, видеоиграм и пр.

Термин «компьютерная зависимость» определяет 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 учеными, занимающимися проблемами психических расстройств, однако сам феномен формирования патологической связи между человеком и компьютером стал очевиден и приобретает все больший размах. Помимо компьютерной зависимости, выделяют некоторые родственные виды зависимостей: **Интернет-зависимость и игромания**, которые, так или иначе, связаны с проведением длительного времени за компьютером.

Причины возникновения компьютерной зависимости

Человек – существо мыслящее. Информация для него имеет гораздо большее значение, чем для любых других живых существ. Компьютер является мощным инструментом обработки и хранения информации, кроме

того, благодаря компьютеру стали доступными различные виды информации. Именно эта особенность является наиболее привлекательной для людей, страдающих компьютерной зависимостью, так как в определенном смысле они страдают нарушением процессов обмена информацией.

В основе формирования патологического пристрастия к компьютеру лежит нарушение психических механизмов восприятия мира и обработки информации. Уровень развития компьютерной техники и программного обеспечения на данный момент создают иллюзию реальности, в которую погружается человек, работающий за компьютером. По не известным еще причинам наш мозг «любит» решать различные логические задачи и выполнять различные простые действия, моментально приносящие результат. Сама по себе работа за компьютером это последовательность логических операции и действий, которые могут полностью овладеть вниманием работающего и на время изолировать его от окружающего мира.

Появление всемирной сети Интернет создало возможность, так называемого интерактивного общения. Интерактивное общение чрезвычайно привлекательно для людей отчужденных и неуверенных в себе, которые при этом хотят общения, но не находят его в окружающем их обществе. Кроме того, благодаря Интернету значительно расширился горизонт возможностей удовлетворения информационных потребностей человека. Признаками Интернет-зависимости являются навязчивое желание проверить электронную почту, длительное просиживание в чатах, неконтролируемое желание поиска и чтения информации различного рода в сети.

Немного по-другому обстоит дело с видеоиграми и зависимостью по отношению к ним. В данном случае компьютер является лишь средством реализации доступа к желаемой информации, сама по себе работа за компьютером, людей страдающих игровой зависимостью, не привлекает.

Поклонниками электронных игр в основном являются подростки и люди молодого возраста. Одной из особенностей современных компьютерных игр является развитое звуковое и видеосопровождение, которые могут создать ощущение реальности и на время отстранить пользователя от восприятия окружающего мира. Многие электронные игры подразумевают не только решение логических задач, но и определенную эмоциональную нагрузку, которая, по сути дела и лежит в основе большинства случаев патологической привязанности к играм. Электронные игры значительно отличаются по жанру и содержанию. Наименее опасны так называемые аркадные игры, с простой графикой и звуком. За этими играми, как правило, «убивают время», они не могут вызвать длительной привязанности. Другое дело – ролевые игры, во время которых игрок «перевоплощается» в управляемого им героя и с головой погружается в его мир. В таких играх ощущение реальности может быть очень велико и надолго удерживать внимание играющего.

Наибольшую опасность представляют «стрелялки», которые характеризуются весьма примитивным сюжетом, основанном на насилии. Такие игры могут отрицательно сказаться на психике ребенка и стать причиной чрезмерной агрессивности.

В большинстве случаев компьютерная, Интернет- или игровая зависимость возникают на фоне скрытой или явной неудовлетворенности окружающим миром и невозможности самовыражения, при страхе быть непонятым.

Как правило, компьютерная зависимость (или ее разновидности) вызывают возмущение и осуждение со стороны окружающих, что еще более углубляет конфликт, а, следовательно, усиливает пристрастие к проведению времени за компьютером.

Симптомы компьютерной зависимости

Хотя, как уже упоминалось выше, термин «компьютерная зависимость» все еще не признан на международном уровне, существуют ряд диагностических критериев, помогающих определить наличие патологического пристрастия по отношению к работе за компьютером. Симптомы компьютерной зависимости могут быть двух типов: психические и физические. Ниже рассмотрим каждую из групп:

1. Психические признаки компьютерной зависимости, в общем, схожи с психическими признаками зависимостей другого типа. Наиболее распространенными психическими признаками компьютерной зависимости являются «потеря контроля» над временем, проведенным за компьютером, невыполнение обещаний данных самому себе или другим касательно уменьшения времени, проведенного за компьютером, намеренное преуменьшение или ложь относительно времени проведенного за компьютером, утрата интереса к социальной жизни и внешнему виду, оправдание собственного поведения и пристрастия. Важными симптомами компьютерной зависимости являются смешанное чувство радости и вины во время работы за компьютером, а также раздраженное поведение, которое появляется, в случае если по каким-то причинам длительность работы за компьютером уменьшается.

2. Физические признаки компьютерной зависимости представлены нарушениями со стороны глаз (ухудшение зрения, дисплейный синдром, синдром «сухого глаза»), опорно-двигательного аппарата (искривление позвоночника, нарушения осанки, карпальный синдром), пищеварительной системы (нарушение питания, хронические запоры, геморрой). Физические признаки компьютерной зависимости менее специфичны, и, как правило, вызываются длительным нахождением за компьютером. Некоторые из этих признаков могут возникнуть и у людей вовсе не страдающих компьютерной зависимостью, но которые вынуждены проводить долгое время за компьютером.

Самостоятельно провести диагностику компьютерной зависимости можно при помощи различных on-line тестов. Пример такого теста можно найти в нашем проекте.

Влияние компьютерной зависимости на человека

В разумных пределах работа за компьютером, пользование Интернетом или некоторые видеоигры могут быть даже полезными для человека, как средства развивающие логику, внимание и мышление. Многие компьютерные игры могут быть познавательными, а в Интернете можно прочесть много полезной и интересной информации. Проблемы возникают когда время, проводимое за компьютером превосходит допустимые пределы (на самом деле эти пределы ни кем не определены), и возникает патологическое пристрастие и необходимость находиться за компьютером больше времени.

Наиболее выражено негативное влияние компьютерной зависимости на социальные качества человека: дружелюбие, открытость, желание общения, чувство сострадания. При выраженной компьютерной зависимости наблюдается сильнейшая деградация социальных связей личности и, так называемая социальная дезадаптация человека. Наиболее часто социальная дезадаптация развивается у детей и подростков проводящих много времени за компьютерными играми и в Интернете. Деградация социальных связей в этом случае развивается из-за вытеснения объективной реальности виртуальной, созданной при помощи компьютера. На фоне социальной дезадаптации и углубления в мир виртуальной реальности могут появиться избыточная агрессивность и различные виды антисоциального поведения.

Человек, страдающий компьютерной зависимостью, как правило, уделяет меньше внимания работе и исполнению различных социальных функции. Этот факт может стать причиной серьезных проблем на профессиональном и семейном поприще. Неопрятный вид и очевидная отчужденность «компьютерщиков» делает их непривлекательными для общества, что в свою очередь усугубляет конфликт между обществом и человеком, страдающим компьютерной зависимостью.

Физические аспекты компьютерной зависимости характеризуются общим истощением организма - хронической усталостью. Как правило, люди, страдающие компьютерной зависимостью, пренебрегают сном и отдыхом. При этом, эйфория и возбужденность, вызванная играми или пребыванием в Интернете, могут маскировать усталость, что становится причиной еще большего утомления организма. На фоне компьютерной зависимости могут возникнуть различные нарушения психики и поведения.

Пренебрежению подвергаются не только отдых и сон, но и питание. На фоне компьютерной зависимости часто возникают различные заболевания желудочно-кишечного тракта: гастриты, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, хронические запоры, геморрой.

Длительное пребывание за компьютером отрицательно сказывается на состоянии опорно-двигательного аппарата и глаз. Часто возникают искривления позвоночника, миопия, дальнозоркость, глаукома, синдром «сухого глаза» и дисплейный синдром.

10 СИМПТОМОВ КОМПЬЮТЕРНОЙ ЗАВИСИМОСТИ

Доктор Янг систематизировала симптомы, по которым легко угадать жертву Интернета:

1. Вы теряете ощущение времени, просиживая в Интернете, так что даже пропускаете еду и сон.
2. Вы скрываете от близких и друзей, сколько времени вы провели за компьютером.
3. Компьютер становится членом вашей семьи.
4. Вы постоянно мечтаете о болтовне в чат-группах или электронных посланиях, когда вынуждены отвлекаться от компьютера.
5. Ваши кредитные карточки пухнут от счетов за товары и услуги, заказанные по Интернету.
6. В состоянии грусти или депрессии вы предпочитаете общаться с компьютером, а не стремитесь обратиться к близким и друзьям.
7. Находясь в Интернете, вы разрываетесь между чувствами радости и вины.
8. Ваша привязанность к компьютеру мешает работе или домашним обязанностям.
9. Вы сознательно выбираете себе виртуальный образ, противоречащий вашей морали и ценностям.
10. Вы злитесь или погружаетесь в депрессию, когда в компьютере происходит сбой.

Если вам подходят пять или более перечисленных признаков — возможно, вы серьезно больны компьютером. Пожалуй, вам следует обратиться за советом и помощью к друзьям, близким или профессиональному психологу.

Никогда не выдавайте Интернету свое настоящее имя, телефон или адрес. Общение с посторонними людьми в виртуальном мире требует такой же осторожности, как и в реальности.

Верны ли эти утверждения?

1. Вы заранее думаете об компьютерных играх, часто вспоминаете предыдущие этапы игры, предвкушаете последующие?
2. Вы постоянно ощущаете недостаток времени, проведенного за компьютерными играми, постоянно хочется играть подольше?
3. Вам приходилось просить учителей, руководителей или родителей заменить хотя бы часть занятий компьютерными играми.
4. Вы чувствуете, что Вам не всегда удастся сразу же прекратить игру.
5. Вы чувствуете себя раздраженным или усталым, если долго не играете на компьютере.
6. Обычно Вы занимаетесь компьютерными играми больше, чем планировали.
7. Были случаи, когда Вы шли на риск создать неприятности в учебе или личной жизни из-за компьютерной игры.
8. Вам приходилось обманывать родителей, педагогов, врачей или других людей, чтобы скрыть свое увлечение компьютерными играми.
9. Вам приходилось срочно закрывать окно с компьютерной игрой, когда подходили родители, учителя, друзья.
10. Считаю, что лучшие игры это 3D-экшин (Doom, Quake, Cont.Str., St.Trek Voyager и т.п.)
11. Считаю, что именно те, кто не играет в 3D-экшин и прочие такого рода игры - Ламеры.
12. У Вас дома более 3-х дисков с играми 3D-экшин, которые вы часто используете.
13. Вы не раз использовали компьютерные игры для ухода от проблем реальной жизни.
14. Вам приходилось садиться за компьютерную игру, чтобы исправить себе настроение (например, чувство вины, беспомощности, раздраженности) или просто, чтобы успокоиться.

Сколько утверждений здесь справедливы для Вас?

Интерпретация результатов:

Если Вы ответили утвердительно более чем на 5 вопросов – компьютерная зависимость для Вас свершившийся факт.

Утвердительный ответ на 3 и более вопроса - указывает, что эта проблема для Вас актуальна.

Если Вами даны 3 и более утвердительных ответа на группу вопросы 9-14: положение уже довольно серьёзное.