

Министерство образования, науки и молодежи Республики Крым
Государственное бюджетное образовательное учреждение дополнительного
Образования Республики Крым «Малая академия наук «Искатель»

Отделение: Социально -
гуманитарное отделение

Секция: педагогика

ИССЛЕДОВАНИЕ ЦИФРОВОЙ ЗАВИСИМОСТИ У ПОДРОСТКОВ РАЗНЫХ ВОЗРАСТОВ

Работу выполнила:
Копылова Анастасия Александровна,
ученица 9 класса муниципального
бюджетного
общеобразовательного учреждения
«Средняя школа № 13 города
Евпатории Республики Крым»

Научный руководитель:
Гончаренко Марина Сергеевна,
учитель химии
муниципального бюджетного
общеобразовательного учреждения
«Средняя школа № 13 города
Евпатории Республики Крым»

Евпатория – 2021

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	4
ОБЗОР ЛИТЕРАТУРЫ.....	6
1.1 Компьютерная зависимость (аддикция).....	6
1.2 Почему пребывание в сети вызывает привыкание?.....	7
1.3 Влияние компьютерных игр на психику подростка.....	8
ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИЗУЧЕНИЕ ЗАВИСИМОСТИ ПОДРОСТКОВ ОТ ГАДЖЕТОВ.....	13
2.1 Диагностика интернет-зависимости	13
2.2 Обработка и анализ полученных результатов	13
2.3 Исследование игровых предпочтений учеников.....	17
2.4. Рекомендации по профилактике гаджет – зависимости.....	20
ВЫВОДЫ.....	22
ИСПОЛЬЗОВАННАЯ ЛИТЕРАТУРА.....	24
ПРИЛОЖЕНИЕ А	25
ПРИЛОЖЕНИЕ Б.....	27

ВВЕДЕНИЕ

АКТУАЛЬНОСТЬ: Население страны численностью 145,9 млн. человек имеет более 228,6 млн. мобильных устройств. Уровень использования всемирной сети Интернет пользователями, проживающими в Российской Федерации, составляет 85% (статистические данные 2021 года). В последнее время все основные сферы жизни общества глобально цифровизированы. Молодежь без труда осваивает компьютерную субкультуру. Однако, в последние годы в России, как и в других развитых странах, отмечается резкое увеличение числа подростков, страдающих интернет-зависимостью. Важная черта компьютерной зависимости – ее всемирная распространенность и схожая симптоматика на всех континентах. Интернет, с одной стороны, объединил нас, а с другой, к сожалению, сделал эту зависимость глобальной.

Объектом нашего исследования является цифровая зависимость.

Предмет исследования: влияние интернет-зависимости на развитие личности подростка.

Гипотеза: неконтролируемое использование гаджетов оказывает негативное воздействие на развитие личности современных подростков.

Цель работы: исследовать влияние цифровой зависимости на развитие личности подростка и предложить способы коррекции этого воздействия.

Для достижения поставленной цели были выдвинуты следующие задачи:

1. Провести диагностику компьютерной зависимости у подростков разных возрастных групп.
2. Провести исследование наиболее популярных игр среди подростков.
3. Сформулировать выводы по полученным экспериментальным путем данных.

4. Разработать памятки для подростков и их родителей по предупреждению компьютерной зависимости.
5. Предложить пути профилактики и коррекции аддиктивного поведения методом педагогического воздействия.
6. Обобщить результаты исследования и выступить перед учениками, педагогами и родителями нашей школы.

Исходя из поставленных задач мной были выбраны соответствующие **методы исследования:**

- 1.Метод отбора и анализа литературы по данной проблеме.
2. Метод тестирования.
- 3.Метод обработки полученных данных.
4. Метод математического моделирования.
- 5.Метод сравнительного анализа.

Практическая значимость нашего исследования заключается в том, что результатами нашей работы могут воспользоваться педагоги нашей школы, чтобы скорректировать свою работу по предотвращению интернет-зависимости у обучающихся нашей школы.

ОБЗОР ЛИТЕРАТУРЫ

1.1. Компьютерная зависимость (аддикция)

Феномен компьютерной зависимости и как ее составляющей «интернет -зависимости», или «Интернет-аддикции» интенсивно обсуждается в научной среде уже более 20 лет. Он часто именуется заболеванием или синдромом Internet Addiction Disorder.

Компьютерная зависимость (аддикция – от лат. addictus: зависимый, пристрастившийся к чему-либо, полностью преданный, поработанный, лишенный) – определяется как пристрастие к занятиям, связанным с использованием компьютера, телефона, приводящее к резкому сокращению всех остальных видов деятельности и ограничению общения с окружающими.

Суть явления аддикции наиболее целостно отражается в исследованиях российских психологов: Булова В.А., Войскунского А.Е. (1999,2004), Губенко Э, Егорова А.Ю. (2005, 2007), Иванова М.С..

В настоящее время выделяют 2 основных психологических механизма образования компьютерной зависимости: потребность в уходе от реальности и в принятии роли другого (в ролевых играх – роли виртуального героя, в социальных сетях – роли «вымышленного себя»). Эти механизмы всегда работают одновременно, но один из них может превосходить другой по силе влияния на формирование зависимости.[2]

Причины, приводящие к развитию компьютерной зависимости:

- отсутствие навыков самоконтроля;
- неумение самостоятельно организовывать свой досуг;

- дефицит общения и внимания;
- незнание правил психогигиены взаимодействия с компьютером;
- стремление заменить компьютером общение с близкими людьми;
- стремление уйти от трудностей реального мира в виртуальный мир;
- низкая самооценка и неуверенность в своих силах, зависимость от мнения окружающих в сочетании с желанием повелевать;
- подражание, уход из реальности вслед за друзьями[2]

Исследователи сходятся во мнениях, что формирование игровой психологической зависимости проходит в четыре стадии.

1. Стадия легкой увлеченности. Игрок чувствует удовольствие от игры, получая позитивные эмоции. Особенность этой стадии в том, что игра имеет ситуационный характер.
2. Стадия увлечения. Игра принимает систематический характер.
3. Стадия зависимости. Эта стадия характеризуется серьезными изменениями — в ценностно-смысловой сфере личности. [3]
4. Стадия привязанности. Эта стадия характеризуется угасанием игровой активности человека, сдвигом психологического содержания личности в сторону нормы.

В ходе анализа проводимых ранее исследований, Н.В. Чудова (2002) предлагает следующий список черт личности Интернет-аддикта: сложности в принятии своего физического «Я» (своего тела); сложности в непосредственном общении (замкнутость); склонность к интеллектуализации; чувство одиночества и недостатка взаимопонимания (возможно, связанное со сложностями в общении с противоположным полом); низкая агрессивность; эмоциональная напряженность и некоторая склонность к негативизму; представления об идеальном «Я» недифференцированы, завышены или даже

нереалистичны; самооценка занижена; склонность к избеганию проблем и ответственности. [Нарком - Нехимические \(поведенческие\) аддикции \(обзор\). \(narcom.ru\)](http://narcom.ru)

Ю. В. Маслова, проанализировав исследования, делает вывод: «склонные к аддиктивному поведению и, в частности, к интернет-аддикции подростки воспитываются в семьях с дисгармоничными видами коммуникаций и воспитания (гипопротекция, потворствующая и доминирующая гиперпротекция), а также в неблагополучных семьях. Наиболее часто встречающимся компонентом воспитания является недостаточность требований, запретов к подростку. Большинство подростков имеют личностные проблемы и дефицитарную психику» [].

Итак, исследователи пришли к выводу, что в основе любой аддикции, включая интернет-аддикцию, лежат личностные проблемы подростка: дефицит самооценки, уверенности в себе, успеха, любви, понимания, свободы и т. д. Дефицит дети и подростки пытаются компенсировать, используя своеобразные механизмы психологической защиты в виде формирования аддиктивного поведения: кто-то может начать употреблять психоактивные вещества (алкоголь, наркотики), а кто-то станет интернет-зависимым. ([Маслова Ю.В. Позитивные и негативные аспекты использования компьютерных технологий у детей и подростков - CYBERPSY](#))

1.2. Почему пребывание в сети вызывает привыкание?

Из книги Килби Э. «Гаджетомания: как не потерять ребенка в виртуальном мире» я узнала, почему пребывание в сети вызывает зависимость. Видеоигры провоцируют выработку дофамина. Этот гормон доставляет так называемое химическое удовольствие, стимулируя систему вознаграждения мозга. Недавнее исследование показало, что количество дофамина, высвобождаемого в процессе видеоигры, сопоставимо с действием таких наркотиков, как амфетамин и риталин.

Нейробиологи сравнили привлекательность экранов и привлекательность наркотиков для зависимых людей. Исследователи обнаружили, что когда обычные геймеры видели изображения из своей любимой игры, их мозг реагировал так же, как мозг наркомана при упоминании об источнике кайфа. Если позволять детям долго сидеть в девайсе, который вызывает постоянный выброс дофамина, то со временем они перестанут получать тот же уровень удовольствия и возбуждения от видеоигр и захотят играть все больше и больше, чтобы получить тот же эффект. Это превратится в порочный круг. [4]

1.3. Влияние компьютерных игр на психику подростка.

По результатам многочисленных исследований в группе риска попадания в компьютерную зависимость на первом месте находятся подростки. Это объясняется значительными сдвигами во всех сторонах его жизнедеятельности, бурным темпом развития гормональной сферы и перестройкой социальной активности ребенка. Множество задач нужно решить в данный период: найти себя в сфере человеческого общения, освободиться от комплексов, научиться выстраивать эффективное взаимодействие. Компьютерная игра дает возможность ощутить себя манипулятором, «сверхчеловеком», способным изменить всё и вся, без лишних физических затрат. Происходит удовлетворение своих потребностей в признании в пределах виртуального пространства. При этом подросток становится ригидным в сфере живого человеческого общения. Реальный мир его уже не удовлетворяет, а наоборот, вызывает агрессию, негативизм, раздражительность, обидчивость и т.д. Именно в этом возрасте особенно велик шанс, что увлечение компьютером может перейти в компьютерную зависимость. Молодой человек закрепляет искаженное восприятие реальности. У подростков с компьютерной зависимостью начинается

проблема с реальностью, ему становится трудно найти общий язык и общую тему для контактов с родителями, сверстниками и другими людьми. Многие социально значимые ценности, такие как образование, семья, друзья, утрачивают для него свою ценность.

Особо следует подчеркнуть отрицательный момент игр, связанный с возникновением иллюзии всевластия, в частности, по вопросу «жизнь-смерть» в игровом пространстве. Для детей и подростков характерна незрелость представлений о смерти, в связи с чем может быстро сформироваться представление о возможности иметь несколько «жизней», стоит лишь только «перезагрузить» игру, которые могут быть перенесены из виртуальной реальности в обычную жизнь. В реальной жизни такой возможности нет, но дети, к сожалению, этого не понимают, и то, что сделано, порой уже не исправить.

Если проанализировать тематику имеющихся на рынке видеоигр, то можно увидеть, что преобладают игры военной, криминальной, фантастической и спортивной тематики. И в топе 100 самых популярных игр только 10% не содержат сцен насилия, убийств, драк разной степени жестокости.

Изучив литературу, я узнала, что в настоящее время существует две точки зрения по степени воздействия компьютерных игр на психику человека. Первая – компьютерные игры вредны, вторая – полезны.

Сторонники позиции вредности компьютерных игр утверждают, что игры являются тренингом убийства. Подобно военным, тренирующим солдат на полигоне в стрельбе по мишеням, наши дети тренируются перед экраном монитора, убивая виртуальных противников. «Мы подвергаем подростков и детей воздействию тех же механизмов, которые приучают профессиональных военных к убийству. Это происходит в результате демонстрации насилия в средствах массовой информации и, что намного драматичнее - в пропитанных насилием видеоиграх...дети хладнокровно расстреливают своих школьных

товарищей, учителей и просто людей, которые однажды их рассердили» говорит военный психолог Дейв Гроссман.[8] .

В литературе также описаны следующие отрицательные стороны воздействия жестокой виртуальной среды.

1.«Синдром Вельда» - своеобразное освобождение детей от родителей. Синдром назван по названию фантастического рассказа Р. Бредберри «Вельд».

«Синдром развивается постепенно. Считается, что чаще данный синдром развивается у подростков, зависимых от игр, связанных с насилием, жестокостью и агрессией. Это обусловлено тем, **что в сознании подростка**, привыкшего убивать врагов в виртуальном мире, стирается грань между «виртуальным» и реальным миром. И переживания, связанные с виртуальностью — такие как осознание собственной силы, власти, безнаказанности — он воспринимает как реальные, свои собственные. В кровь выбрасывается адреналин, который, в числе прочего, влияет на участки мозга, отвечающие за удовольствие. Однако, если в спорте адреналин разрушается при движении, то в крови сидящего человека он остаётся, оказывая разрушительное влияние на его психику, приводя к необратимым изменениям в работе мозга. Таким образом, компьютерную зависимость приобретают до 10 % игроков...

В целом синдром Вельда — это некий «побочный эффект» игровой зависимости, которая, как и все зависимости, тяжело поддается коррекции.» [1]

2. «Эффект Лары Крофт» - научение агрессии, приобретенный негативный опыт в игре переносится в реальность. Агрессивное поведение считается приемлемым, а применение насилия – самый эффективный способ разрешения конфликтов.

3. «Синдром патологических игровых перевоплощений» - происходит полная идентификация человека с персонажем игры, выражается в подобающем этому персонажу поведением.

Сторонники позиции полезности компьютерных игр утверждают, что компьютерные игры развивают внимание, ловкость, скорость реакции, учат взаимодействию. Сторонники положительного влияния стараются показать только положительное влияние на психику человека, когда происходит сопереживание игроком процесса игры, которое завершается эмоциональной разрядкой.

1.4. Коррекция и профилактика аддиктивного поведения

Цифровизация современного общества- свершившийся факт. Несомненно, новые технологии делают нашу жизнь намного комфортнее. Но цифровая среда достаточно агрессивна, особенно для формирующейся психики детей. И, чтобы нивелировать отрицательный эффект компьютеризации, специалистам, в первую очередь педагогам, следует научиться выявлять пользователей с повышенным риском развития компьютерной аддикции и формировать у них устойчивость к компьютерной зависимости. Профилактика и коррекция аддикции должны стать объектом педагогического воздействия.

Пути решения данной проблемы рассмотрены в монографии (Дроздикова–Зарипова А.Р., Валеева Р.А., Шакурова А.Р. ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ КОРРЕКЦИЯ КОМПЬЮТЕРНОЙ ЗАВИСИМОСТИ У ПОДРОСТКОВ ГРУППЫ РИСКА: ТЕОРИЯ, ПРАКТИКА. - Казань: Издательство «Отечество», 2012. - 280 с) Авторами представлена коррекционная программа и методики, апробированные на воспитанниках детских домов.

По мнению Дроздиковой–Зариповой А.Р, для формирования антиаддиктивной личности следует создать соответствующие педагогические условия для решения следующих задач:

1. Создание условий для отработки учениками коммуникативных навыков, новых форм общения и поведения.

2. Формирование и развитие волевых качеств личности подростка, навыков самоорганизации, управления собственным досугом.

3. Просвещение подростков в сферах компьютерной грамотности.

4. Формирование у подростков навыков, жизненных установок и ценностных ориентаций, необходимых для противостояния компьютерной аддикции.

5. Поддержка развития позитивной самооценки, формирование уверенности в себе.

6. Восполнение коммуникативного «голода».

В рамках психолого-педагогической коррекции компьютерной аддикции у подростков эффективны такие формы коррекции, как создание индивидуальной программы по нормализации учебы и восстановлению социальных связей со сверстниками, психологический тренинг, сюжетно-ролевые игры, мозговой штурм, эвристические беседы, исследовательские проекты... Некоторым подросткам с тяжелыми формами компьютерной аддикции может понадобиться индивидуальная, групповая и семейная психотерапия. В данном случае используются такие методы психотерапии, как когнитивно-поведенческая психотерапия, гипноз, арт-терапия, модификация поведения. [Маслова Ю.В. Позитивные и негативные аспекты использования компьютерных технологий у детей и подростков - CYBERPSY](#)

Итак, подведем итоги. Компьютерная зависимость характеризуется навязчивым желанием подростка уйти от повседневных забот и проблем в виртуальную реальность, при этом аддикт получает удовольствие без лишних физических затрат и волевых усилий. Средствами такого ухода могут быть как компьютерные игры, так и «блуждание» в просторах глобальной сети. Наиболее уязвимы подростки, и особенно те, которые имеют личностные

проблемы и дефицитарную психику, как результат отрицательного психологического микроклимата в семье. Дисгармония внутрисемейных отношений способствует формированию и закреплению у подростков деструктивных форм поведения, в частности – аддикций.

В литературе описаны многочисленные «побочные» эффекты неконтролируемого пребывания в сети, чрезмерного увлечения видеоиграми, приводящие к изменению психологического состояния. Игра превращается в средство компенсации жизненных проблем, личность начинает реализовываться в игровом пространстве, а не в реальном мире. По мнению отечественных исследователей, это приводит к серьезным проблемам в развитии личности, в формировании самооценки и самосознания, а также к морально-этическим проблемам.

Коррекция и профилактика аддиктивного поведения, в первую очередь, должны быть направлены на выявление и изменение неблагополучного стиля отношений ребенок-родители, гармонизацию стиля семейного воспитания, разрешение конфликтов, неблагоприятно сказывающихся на социальном развитии ребенка. Создание педагогических условий, направленных на формирование и закрепление коммуникативных навыков, активной жизненной позиции, а также просвещение в области компьютерной грамотности, ЗОЖ. Создание развивающей среды, где у подростков появится возможность реализовать свой личностный потенциал в области творчества, спорта или научно-исследовательской деятельности.

Глоссарий

Адди́кция (англ. *addiction* — зависимость, пагубная привычка, привыкание), в широком смысле, — ощущаемая человеком навязчивая потребность в определённой деятельности. Термин часто употребляется для таких явлений, как лекарственная зависимость, наркомания, но теперь больше применяется не к химическим, а к психологическим зависимостям, например, поведенческим,

примерами которых могут служить: интернет-зависимость, игромания, шопоголизм, психогенное переедание, фанатизм.

Гипопротекция. Воспитание, при котором у ребёнка есть повышенная свобода действий. Его поступки не контролируются. Родители ничего не знают о своём ребёнке, где и с кем он проводит время, чем увлекается.

Гиперпротекция. Другое название - гиперопека. Повышенная опека и контроль, интерес к делам ребёнка принимает болезненный характер. Часто причиной гиперпротекции является статус матери в качестве домохозяйки, при этом желающей самоутвердиться в качестве "идеальной мамы".

Дофамин — гормон и нейромедиатор. Считается, что дофамин является одним из химических факторов внутреннего подкрепления (ФВП) и служит важной частью «системы вознаграждения»... Последние исследования показывают, что дофамин не вызывает чувства удовольствия или удовлетворения, а создаёт сильное ощущение предвкушения от получения результата. Дофамин естественным образом вырабатывается в больших количествах во время положительного, по субъективному представлению человека, опыта — к примеру: приёма вкусной пищи, приятных телесных ощущений, таким образом, придавая этим событиям мотивационную важность. Нейробиологические эксперименты показали, что даже воспоминания о поощрении могут увеличить уровень дофамина, поэтому данный нейромедиатор используется мозгом для оценки и мотивации, закрепляя важные для выживания и продолжения рода действия.

Дефицитарность (от лат. deficit) — это недостаток чего-либо, требуемого для нормального развития и функционирования. Когда человек не может удовлетворить свои потребности, возникают дефицитарные психологические состояния.

Педагогические условия представляют собой совокупность объективных возможностей, обстоятельств педагогического процесса, целенаправленно

создаваемых и реализуемых в образовательной среде, и обеспечивающих решение поставленной педагогической задачи.

ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИЗУЧЕНИЕ ЗАВИСИМОСТИ ПОДРОСТКОВ ОТ ГАДЖЕТОВ.

2.1 Диагностика интернет- зависимости

На основе результатов исследований учёных и психологов можно предположить, что гаджеты оказывают негативное влияние на психику современных подростков. Изучив, какое влияние могут оказывать компьютерные игры на подростка, мы решили выяснить, в какие игры играют учащиеся нашей школы. И продиагностировать уровень компьютерной зависимости в разных возрастных группах.

Для подтверждения выдвинутой гипотезы в октябре-ноябре 2021 года был проведён эксперимент на базе МБОУ «СШ №13»г Евпатории. В исследовании приняли участие ученики 5-го, 8-го, 9-го, 10-го классов.

Исходя, из цели и задач опытно-экспериментального исследования были выбраны следующие методики:

- Способ скрининговой диагностики компьютерной зависимости (Л. Н. Юрьева, Т. Ю. Больбот)[5]
- Тест на выявление самых популярных игр среди подростков.(ПРИЛОЖЕНИЕ Б)

2.2. Обработка и анализ полученных результатов

В эксперименте приняли участие 86 респондентов. Каждому из них были выданы 2 анкеты (ПРИЛОЖЕНИЕ А). Наше исследование мы проводили и в прошлом году в 8б классе (сейчас это 9б класс). Тогда нами было исследовано 20 человек.

Анкета «Скрининговой диагностикой компьютерной зависимости» по методике Л.Н. Юрьевой и Т.Ю. Больбот состояла из 11 вопросов относительно проявлений эмоционального состояния личности за компьютером или в Интернете. (ПРИЛОЖЕНИЕ А)

Авторами методики была поставлена задача выявления не только сформированной зависимости (II стадия аддикции), но и начальной зависимости (I стадия), и формирующейся предзависимости. Результаты анкетирования были занесены в таблицу. Суммарный балл был подсчитан, исходя из предлагаемых ответов. Согласно методике «Скрининговой диагностики компьютерной зависимости (Л.Н. Юрьева, Т.Ю. Больбот)» был выявлен уровень компьютерной зависимости среди испытуемых. Методика позволяют выделить группу с риском развития компьютерной зависимости для применения профилактических программ, с целью предупреждения развития психических и поведенческих расстройств

Результаты диагностики компьютерной зависимости изображены на диаграмме 1.

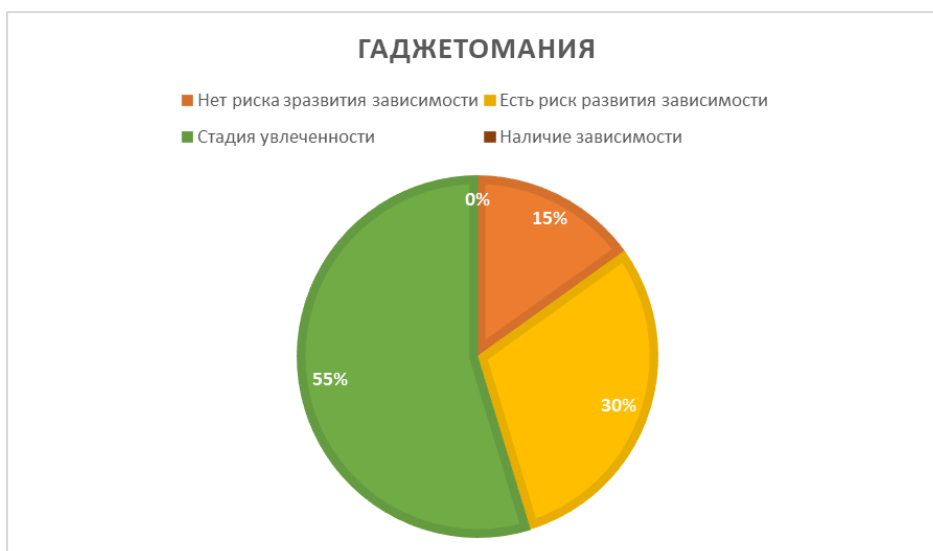
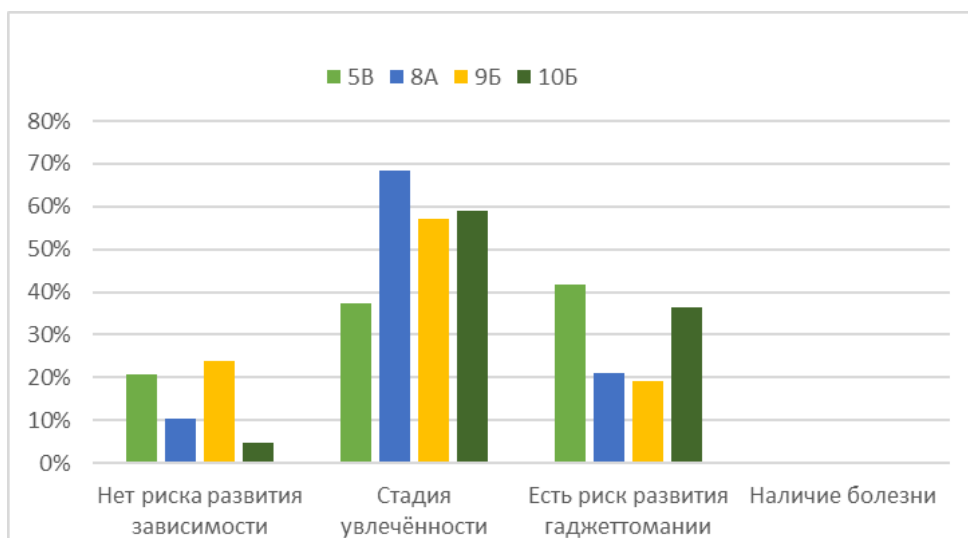


Диаграмма 1. Результат скрининговой диагностики компьютерной зависимости.

По результатам диагностики отсутствие риска развития компьютерной зависимости наблюдается у 13 подростков (15,1%), на стадии увлеченности компьютером находятся 47 подростка (54,7%), риск развития компьютерной зависимости выявлен у 26 подростков (30,2%), сформированная компьютерная зависимость не выявлена ни у кого.



Гистограмма 1. Результат скрининговой диагностики компьютерной зависимости в разных возрастных группах.

На гист.1 представлены результаты по классам. Из которой наглядно видно, что большинство опрошенных находятся на стадии увлечённости. Причем в 8а – 69%(максимальное значение), а в 5в- 38%(минимальное значение). К сожалению, в 5 классе уже 42% находятся на первой стадии компьютерной

зависимости. Чуть ниже- 36% -в 10б. Вдвое ниже этот показатель в 9б и 8а. Для детей, имеющих риск развития аддикции и находящихся на стадии увлеченности, необходимо проводить профилактические программы. В 9б классе самый высокий показатель (почти 24%) в группе не имеющих риска развития компьютерной зависимости. И самый низкий показатель в группе , где есть риск развития гаджетомании (19%). Мы связываем это с тем, что по результатам прошлогоднего исследования, велась профилактическая работа, которая и дала такой результат.

Вторая анкета была направлена на то, чтобы определить, какие гаджеты чаще всего используют опрашиваемые, сколько часов в день они их используют и с какой целью, через какой промежуток времени участники опроса обращаются к телефону, чтоб просмотреть сообщения. По результатам тестирования было выявлено количество часов, которые подростки уделяют работе с гаджетами.

Какими же гаджетами предпочитают пользоваться наши ученики? Большинство опрошенных ответили, что предпочитают пользоваться смартфонами, затем идет ноутбук. Наименьшей популярностью среди школьников пользуются планшеты.

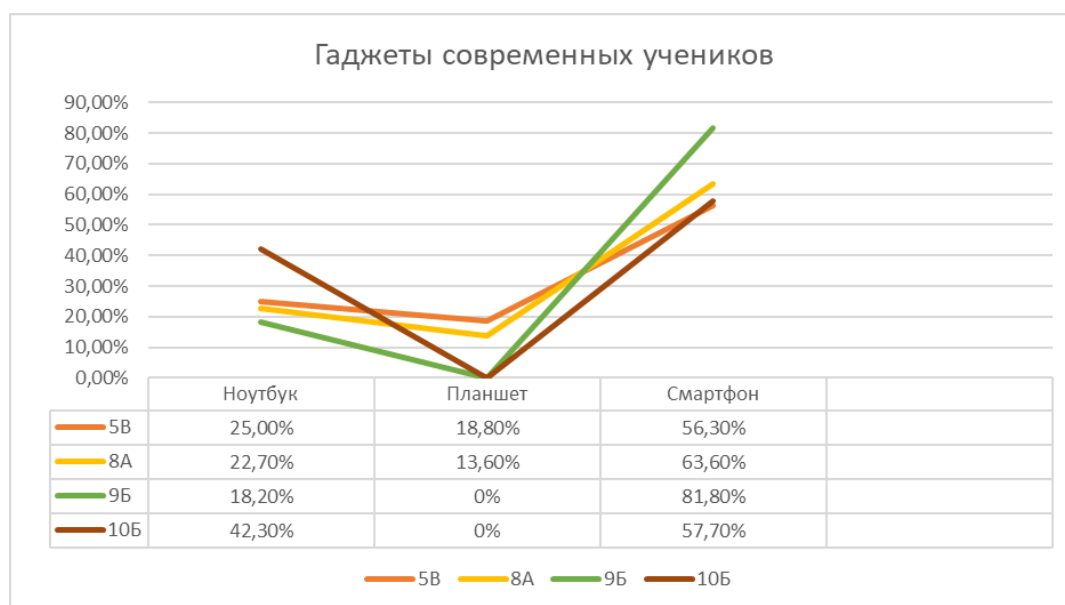


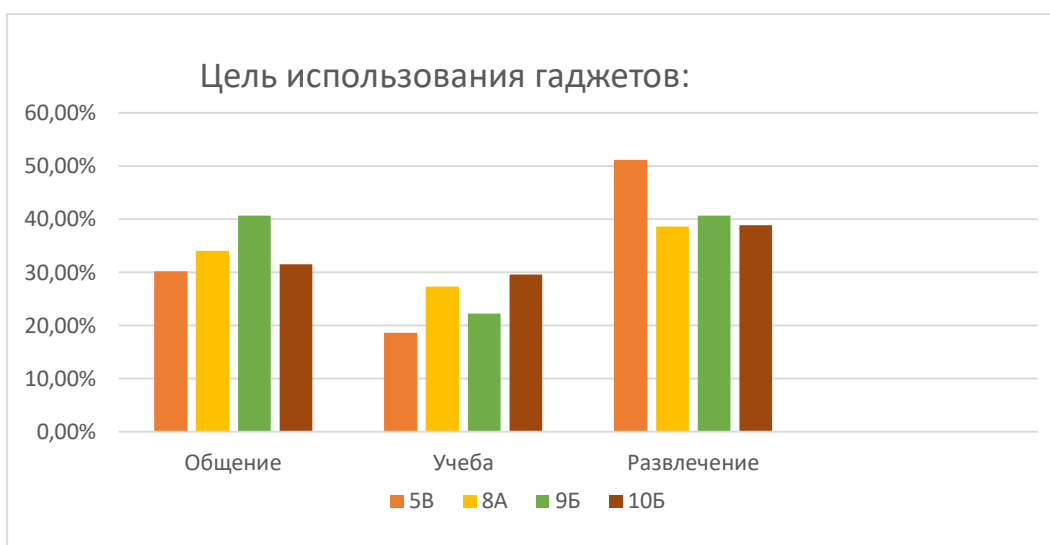
Диаграмма 2. Популярные гаджеты



Диаграмма 3. Время использование гаджетов

По данным диаграммы 3 видно, что до 1 часа в день за использованием гаджетов проводят всего 8 человек (9,3%), от 1 до 2 часов в день гаджеты используют 14 подростков (16,3%), от 3 до 4 часов в день 42 ребенка (48,8%) используют гаджеты, а от 5 до 8 часов в день гаджеты используют 26 человек (30,2%) из всех опрошиваемых.

Сравнение цели использования гаджетов в разных возрастных категориях изображено в гистограмме 2. Из гистограммы видно, что гаджеты чаще всего используют для развлечений, затем следует общение, и только потом для учебы.



Гистограмма 2. Цель использования гаджетов.

2.3. Исследование игровых предпочтений учеников

Так в какие же игры предпочитают играть наши ученики? По результатам тестирования на выявление самых популярных жанров игр среди подростков были получены следующие результаты, занесенные в диаграмму

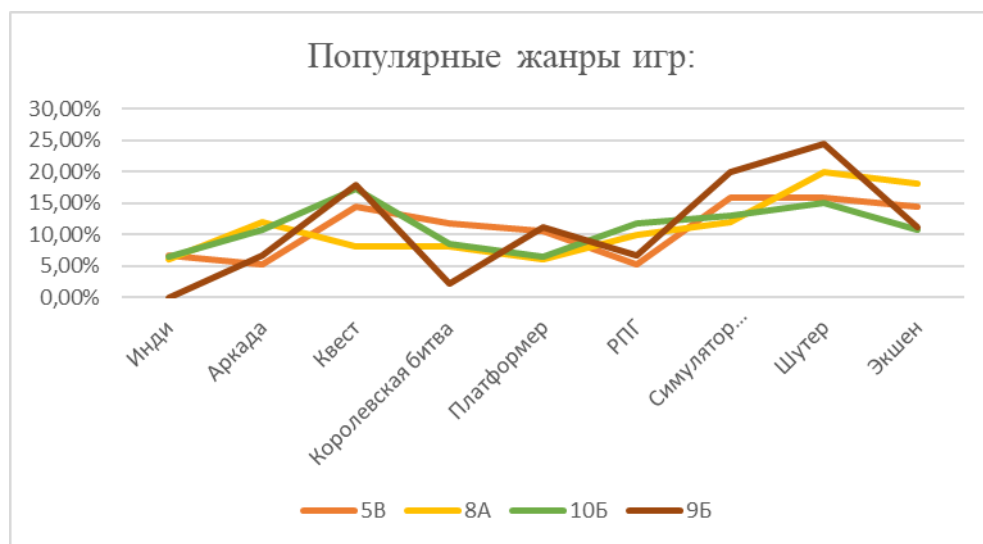


Диаграмма 4. Популярные жанры игр.

Из диаграммы наглядно видно, что самый популярный жанр игры среди подростков – шутер («стрелялка», жанр, в котором упор сделан на скорость реакции геймера и командное взаимодействие), а наименее популярный – инди (проекты, которые создаются независимыми авторами).

Статистика популярности игр указана в диаграмме 5.

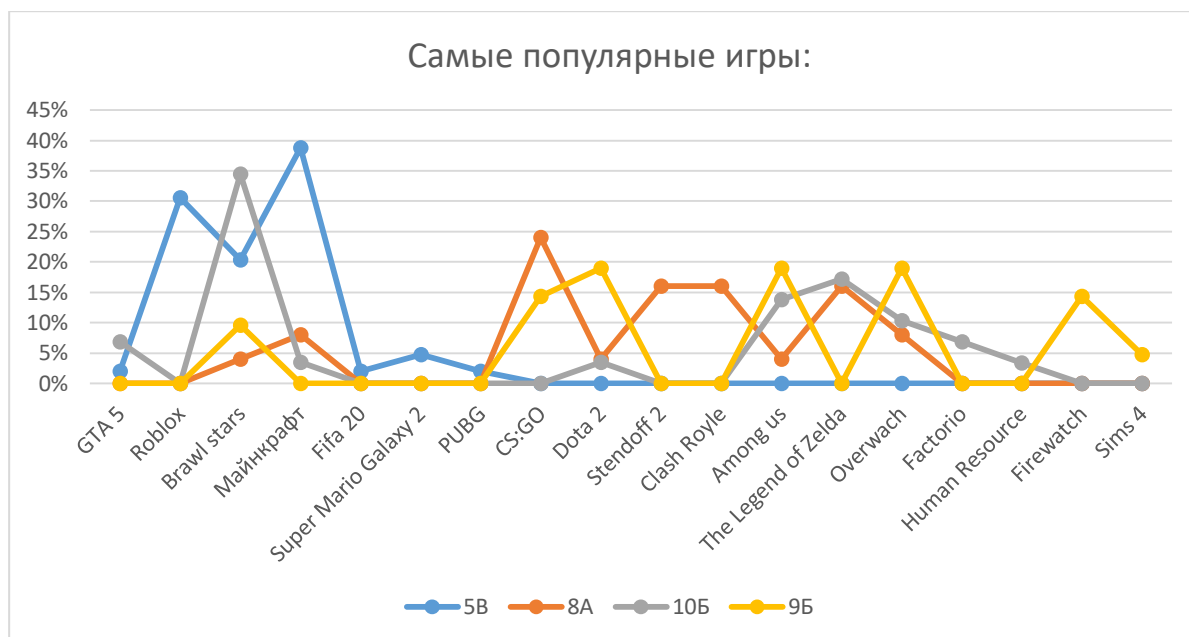
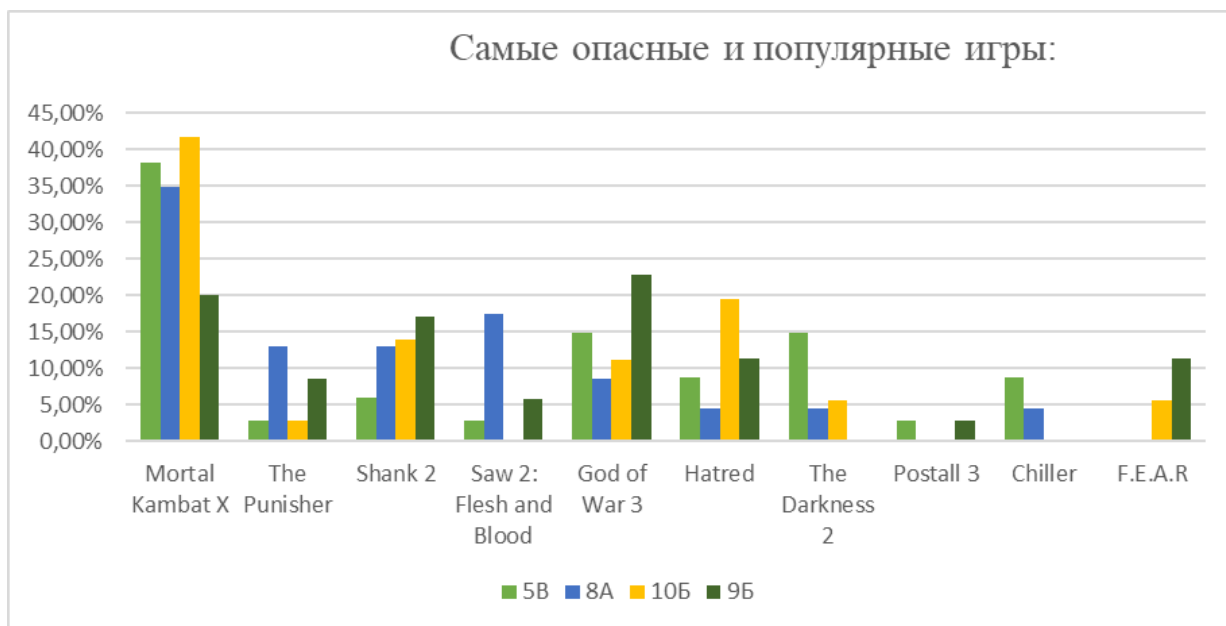


Диаграмма 5. Популярные игры в разных возрастных категориях.

Из диаграммы 5 мы видим, что самая популярная игра среди подростков – это Brawl Stars. Самая популярная игра среди 5-го класса – майнкрафт, среди 8-го – это CS:GO, среди 9-го – это overwatch и among us, среди 10-го – это brawl stars.

Рейтинг популярности среди самых жестоких и агрессивных игр показан в гистограмме 3. Из гистограммы видно самую популярную игру, среди самых жестоких – это Mortal Kombat X. Mortal Kombat X - мультиплатформенная компьютерная игра в жанре файтинг. Mortal Kombat X представляет собой файтинг, в котором двое игроков дерутся друг против друга, используя различные атаки, специальные движения и ужасающие добивания. Именно из-за этой игры были впервые введены возрастные ограничения.



Гистограмма 3. Популярные самые жестокие игры в разных возрастных категориях.

Как же эта игра влияет на психику людей? Об этом рассказывает журналист Kotaku Джошуа Ривера. [7]Он выпустил материал о влиянии работы над играми с реалистичным изображением насилия на психику разработчиков. Основой для него стало интервью с сотрудником NetherRealm, пожелавшим остаться анонимным.

Анонимный собеседник Kotaku работал над Mortal Kombat 11 на протяжении всего 2018 года. Целыми днями он просматривал «жестокие» анимации, обсуждал их с руководителями команд и делился с аниматорами фидбеком. Кроме того, он был постоянно окружён кровавыми фото- и видеоматериалами из реального мира, которые необходимо было использовать в качестве референсов при создании «жестоких» анимаций. По его словам, эффект от всего этого начал проявляться уже через месяц работы. «Я начал видеть крайне натуралистичные сны, очень жестокие. Мне больше не хотелось засыпать, так что я иногда не ложился спать по несколько дней». Доктор поставил собеседнику Kotaku диагноз : «посттравматическое стрессовое расстройство».

Это исследование показывает, насколько ужасными могут быть последствия влияния игр с повышенной жестокостью на человека. После игры люди становятся более агрессивными и плохо спят по ночам.

2.4. Рекомендации по профилактике гаджет – зависимости.

Как показали результаты эксперимента в исследуемых группах, сильной зависимости обучающихся нашей школы от смартфона не наблюдается. Но мы разработали рекомендации для подростков и их родителей, чтобы не приобрести данную проблему в будущем.

Для подростков

- честно оцените время, которое вы каждый день уделяете гаджетам на протяжении, допустим, последней недели (чем больший период сможете охватить, тем лучше). Оценка не должна быть приблизительной. Вам необходимо точно знать, сколько времени и на что вы потратили, используя смартфон, планшет или ноутбук. Можете завести дневник и регулярно в него записывать, когда и сколько времени было уделено тому или иному гаджету.
- используя собственные записи, подумайте, как можно сократить количество времени, которое вы проводите со своими гаджетами. И если они необходимы вам в работе, то стоит разделить время, когда вы используете их по необходимости, а когда – для развлечения и необязательного общения. Здесь может помочь установленный распорядок дня: чётко определите для себя, когда и в течение какого времени вы будете использовать гаджет для интернет-сёрфинга, просмотра соцсетей и личной почты, а затем строго придерживайтесь этого расписания.
- отключите звуковые сообщения. При ожидании звукового оповещения повышается уровень стресса.

- Максимально ограничьте присутствие в своей жизни гаджетов. Устраивайте разгрузочные дни без телефона.

Для родителей:

- ведите наблюдение за интересами ребенка и поддерживайте виды деятельности, направленные на развитие личности;
- ведите контроль за временем, проводимым подростком в виртуальной реальности, и используемым контентом;
- вовлекайте подростков в деятельность, не связанную с компьютером (спорт, исследовательская деятельность, искусство);
- привлекайте детей к домашним делам и домашним проблемам;
- формируйте у детей и подростков культуру взаимодействия с компьютером, в виртуальной реальности и безопасному обращению с интернет-контентом.

2.5. Разработка коррекционной программы для предотвращения компьютерной зависимости.

В первом разделе нашего исследования был обозначен ряд педагогических задач, помогающих решить проблему профилактики и коррекции интернет-зависимости. Какой же метод педагогического воздействия позволит их решить в полной мере, при этом мягко и экологично? Названным условиям отвечает педагогическая технология арт-терапии. Использование термина “therapy” не связано буквально с лечением заболевания, а имеется в виду “социальное врачевание” личности средствами художественного творчества..“Лечебный” эффект достигается благодаря тому, что в процессе творческой деятельности создается атмосфера эмоциональной теплоты, доброжелательности, эмпатичного общения, признания ценности личности другого человека, забота о нем, его чувствах, переживаниях. Возникают ощущения психологического комфорта, защищенности, радости, успеха. В результате мобилизуется целебный потенциал эмоций.

Педагогическая инновация направлена на укрепление психического здоровья ребенка и выполняет профилактические и коррекционные функции.

Арт-терапия обращена к сильным сторонам личности и обладает удивительным свойством внутренней поддержки и восстановления целостности человека. Арт-терапия позволяет получить сведения о развитии и индивидуальных особенностях ребенка, а также выявить проблемы, подлежащие специальной коррекции.

Использование творчества в качестве терапевтического фактора наиболее доступно для педагога, так как не требует специальных медицинских знаний.

Арт-терапия позволит создать условия:

- для включения личности подростка в процесс самопознания, самосовершенствования и самораскрытия;
- осознанию ценности и уникальности собственной личности, развитию положительного, целостного образа “я”, самопринятия;
- обучению способам выражения своих чувств;
- осознанию внешних и внутренних ресурсов своей личности, повышению самооценки.

Исследования, проведенные под руководством Л.Д. Лебедевой, показали, что арт-терапевтические занятия позволяют решать следующие важные педагогические задачи [].

Воспитательные. Формируются коммуникативные навыки, подростки в группе обучаются корректному общению, сопереживанию, бережным взаимоотношениям со сверстниками и взрослыми. Это способствует нравственному развитию личности, обеспечивает ориентацию в системе моральных норм, усвоение этики поведения. Происходит более глубокое

понимание себя, своего внутреннего мира (мыслей, чувств, желаний).
Коррекционные. Достаточно успешно корректируется образ “Я”, который ранее мог быть деформированным, улучшается самооценка, исчезают неадекватные формы поведения, налаживаются способы взаимодействия с другими людьми.

Психотерапевтические. “Лечебный” эффект достигается благодаря тому, что в процессе творческой деятельности создается атмосфера эмоциональной теплоты, доброжелательности, эмпатичного общения, признания ценности личности другого человека, забота о нем, его чувствах, переживаниях. Возникают ощущения психологического комфорта, защищенности, радости, успеха. В результате мобилизуется целебный потенциал эмоций.

Диагностические. Арт-терапия позволяет получить сведения о развитии и индивидуальных особенностях ребенка. Это корректный способ понаблюдать за ним в самостоятельной деятельности, лучше узнать его интересы, ценности, увидеть внутренний мир, неповторимость, личностное своеобразие, а также выявить проблемы, подлежащие специальной коррекции. Арт-терапия выявляет и внутренние, глубинные проблемы личности.

Развивающие. Благодаря использованию различных форм художественной экспрессии складываются условия, при которых каждый ребенок переживает успех в той или иной деятельности, самостоятельно справляется с трудной ситуацией. Дети учатся вербализации эмоциональных переживаний, открытости в общении, спонтанности. В целом происходит личностный рост человека, обретается опыт новых форм деятельности, развиваются способности к творчеству, саморегуляции чувств и поведения.

Методы арт-терапии связывают интеллект человека и его чувства, потребность в рефлексии и жажду действия, план телесный и план духовный.

ВЫВОДЫ

Гипотеза исследования подтвердилась. Уровень агрессии современных подростков находится в тесной взаимосвязи с избыточным временем игры в телефоне. Анализ результатов нашего исследования показал, что среди опрашиваемых есть подростки с риском развития гаджет – зависимости, но со сформировавшейся гаджетоманией – нет. Причем удивительно, что и пятом, и в десятом классе высок процент подростков с риском развития компьютерной зависимости. Таких подростков следует знакомить с особенностями развития компьютерной зависимости и возможными ее последствиями. Радует, что большинство учащихся в старших классах находится только на стадии легкой увлеченности.

После проведения экспериментального исследования заметна разница между возрастными группами подростков и количеством времени проводимого за использованием гаджетов, и цель их использования. Выяснилось, что главной целью использования гаджетов является развлечение, затем общение и на последнем месте – учеба во всех возрастных группах. В 5-ом классе время, проводимое за использование гаджетов гораздо меньше, чем в 10-ом, 9-ом и 8-ом классах. Можно сделать вывод о том, что с возрастом растет и потребность в более частом и длительном использовании гаджетов. Вместе с тем, это связано и с уменьшением с возрастом родительского контроля за использованием гаджетов.

Подростки непозволительно много времени проводят с телефоном. 29% пользуются гаджетами 5-8 часов, а 47% 3-4 часа.

Выяснилось, что большинству из опрашиваемых хоть раз в жизни приходилось играть в игры с повышенной жестокостью, которые плохо

сказываются на психическом состоянии человека, вызывают тревожность и необоснованную агрессию.

Несмотря на тревожные выводы, я считаю, что именно разумное и контролируемое использование гаджетов уменьшает их отрицательное влияние на успешность обучения и поведение обучающихся. Так как же противостоять вызовам цифровой эпохи? Эксперты советуют: у подростков должен быть обязательно такой вид занятости, в которой они несут ответственность, в которой у них есть цель, в которой они пытаются достичь определенных результатов. Следование правилам цифровой гигиены, социальное взаимодействие, осознанность будет залогом успешного существования в агрессивной гиперинформационной среде.

ИСПОЛЬЗОВАННАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Асмолов, А. Г. Синдром Вельда, или поколение, ушедшее в виртуальный мир[текст] // Психология. Идеи на каждый день. — 2008. — № 6. — С. 68-69.
2. Войскунский, А.Е. Феномен зависимости от Интернета[текст] // Гуманитарные исследования в Интернете. — М., 2000, с. 100–131.
3. Войскунский, А.Е. Методологические аспекты зависимости от Интернета: зарубежные исследования // Интернет-зависимость: психологическая природа и динамика развития / Ред.-сост. А.Е. Войскунский. М.: Акрополь, 2009. С. 101–111.
4. Килби, Э. Гаджетомания: как не потерять ребенка в виртуальном мире. [текст] — СПб.: Питер, 2019.
5. Юрьева, Л.Н., Больбот Т.Ю. Компьютерная зависимость: формирование, диагностика, коррекция и профилактика. — Днепропетровск: Пороги, 2006. — 196 с.
6. Федоров, А.Ф., Власова И.А. Проблемы игровой компьютерной интернет-зависимости у подростков // Молодой ученый. — 2013; 5: 785–787.
7. Леонов, А Я начал видеть очень жестокие сны»: как работа над Mortal Kombat 11 сказалась на психике разработчика [электронный ресурс], <https://dtf.ru/gameindustry/49582-ya-nachal-videt-ochen-zhestokie-sny-kak-rabota-nad-mortal-kombat-11-skazalas-na-psihike-razrabotchika>

8. Гроссман, Д Их можно научить убивать[электронный ресурс],
<https://altruism.ru/sengine.cgi/5/7/8/14/9?page=&print=1>

ПРИЛОЖЕНИЕ А

Анкета №1

Диагностики компьютерной зависимости (Л. Н. Юрьева, Т. Ю. Бояльбот)

1. Как часто Вы ощущаете оживление, удовольствие, удовлетворение или облегчение, находясь за компьютером (в сети)?

(1)- никогда (2)- редко (3)- часто (4)- очень часто

2. Как часто Вы предвкушаете пребывание за компьютером (в сети), думая и размышляя о том, как окажетесь за компьютером, откроете определенный сайт, найдете определённую информацию, заведете новые знакомства?

(1)- никогда (2)- редко (3)- часто (4)- очень часто

3. Как часто Вам необходимо всё больше времени проводить за компьютером (в сети) или тратить все больше денег для того, чтобы получить те же ощущения?

(1)- никогда (2)- редко (3)- часто (4)- очень часто

4. Как часто Вам удаётся самостоятельно прекратить работу за компьютером (в сети)?

(4)- никогда (3)- редко (2)- часто (1)- очень часто

5. Как часто Вы чувствуете нервозность, снижение настроения, раздражительность или пустоту вне компьютера (вне сети)?

(1)- никогда (2)- редко (3)- часто (4)- очень часто

6. Как часто Вы ощущаете потребность вернуться за компьютер (в сеть) для улучшения настроения или ухода от жизненных проблем?

(1)- никогда (2)- редко (3)- часто (4)- очень часто

7. Как часто Вы пренебрегаете семейными, общественными обязанностями и учебной из-за частой работы за компьютером (пребывания в сети)

? (1)- никогда (2)- редко (3)- часто (4)- очень часто

8. Как часто Вам приходится лгать, скрывать от родителей или преподавателей количество времени, проводимого за компьютером (в сети)?

(1)- никогда (2)- редко (3)- часто (4)- очень часто

9. Как часто существует актуализация или угроза потери дружеских отношений, успехов в учёбе в связи с частой работой за компьютером (пребыванием в сети)?

(1)- никогда (2)- редко (3)- часто (4)- очень часто

10. Как часто Вы отмечаете физические симптомы, такие как: онемение и боли в кисти руки, боли в спине, сухость в глазах, головные боли; пренебрежение личной гигиеной, употребление пищи около компьютера?

(1)- никогда (2)- редко (3)- часто (4)- очень часто

11. Как часто Вы отмечаете нарушения сна или изменения режима сна в связи с частой работой за компьютером (в сети)?

(1)- никогда (2)- редко (3)- часто (4)- очень часто

Анкета №2

1. Какие гаджеты Вы используете чаще всего?

А) Планшет; Б) Ноутбук/ Компьютер; В) Смартфон

2. Сколько часов в день Вы проводите с гаджетами?

А) До 1 часа в день; Б) 1-2 часа в день; В) 3-4 часа в день; Г) 5-8 часов в день.

3. С какой целью вы используете гаджеты?

А) Для общения в сети; Б) Для учебы; В) Для развлечений: игры и просмотр роликов.

4. Через какой промежуток времени вы обращаетесь к телефону, чтоб просмотреть сообщения?

5. Можете ли Вы быстро вникнуть в учебный процесс после использования гаджета? Да/нет

6. Можете ли Вы делать домашнюю работу, не обращая внимания на только что пришедшее сообщение? Да/нет.

ПРЛОЖЕНИЕ Б

В какие игры вы любите играть? Укажите жанр вашей любимой игры.

Аркада — жанр, который характеризуется коротким по времени, но интенсивным игровым процессом.

Инди — проекты, которые создаются независимыми авторами.

Квест — это движение к определенной цели, связанное с преодолением трудностей и поиском чего-либо.

Королевская битва — жанр, сутью которого является битва большого количества игроков до последнего выжившего.

Платформер — жанр, где основой является прыгание по платформам, лазанье по лестницам, собирание предметов.

РПГ — жанр, который основан на элементах игрового процесса традиционных настольных ролевых игр.

Симулятор выживания — симулятор жизни, где главной целью является сохранение жизни персонажа от окружающих его опасностей.

Шутер — “стрелялка”, жанр, в котором упор сделан на скорость реакции геймера и командное взаимодействие.

Экшен — успех игрока в большой степени зависит от его скорости реакции и способности быстро принимать тактические решения.

Топ игр для детей старше 12-ти лет: Обведите игру в которую любите играть.

<p>Among Us.</p> <p>Human Resource. Жанр: головоломка.</p> <p>Factorio. Жанр: стратегия в реальном времени.</p> <p>The Talos Principle. Жанр: философская головоломка, шутер, приключения.</p>	<p>The Legend of Zelda: Breath of the Wild. Жанр: action-adventure</p> <p>Firewatch. Жанр: приключенческие игры, инди.</p> <p>Overwatch. Жанр: шутер от первого лица.</p> <p>LEGO Marvel Super Heroes. Жанр: Action-adventure. Вселенная Marvel из Лего.</p>
--	--

Если среди предложенных игр нет вашей любимой игры, напишите ее название:

Приходилось ли вам играть в эти игры? Закрасьте кружок слева от названия игры, если вы играли в эту игру.

Shank 2 Hotline Miami 2: Wrong Number Chiller The Punisher
 Postal III F.E.A.R. The Darkness 2 Lucius II: The Prophecy Saw
 2: Flesh and Blood Manhunt 2 God of War III Hatred Mortal Kombat
 X

Спасибо, что приняли участие в анкетировании. Укажите пожалуйста пол (муж. или жен.), возраст _____ и класс