

ВЫЯВЛЕНИЕ У ШКОЛЬНИКОВ УРОВНЯ РИСКА РАЗВИТИЯ КОМПЬЮТЕРНОЙ ЗАВИСИМОСТИ

И. Н. КРИКАЛО, Е. Е. ХАМЛЮК

УО «Мозырский государственный педагогический университет
имени И. П. Шамякина», г. Мозырь, e-mail: irinakrikalo@mail.ru

Введение. Положительными факторами развития информационных технологий в современной школе являются: быстрый и удобный доступ к учебной информации, использование различных обучающих программ, возможность быстрой связи учителя с учащимся или его родителями и др.

Однако вместе с положительным эффектом компьютеризации следует отметить негативные последствия этого процесса, влияющего на физическое и психологическое здоровье детей и подростков, при условии несоблюдения определенных мер безопасности использования компьютера.

Интернет-возможности поглотили большую часть молодежи. С одной стороны, увеличение количества пользователей Интернета подросткового возраста, использование скоростных программ общения и виртуального взаимодействия, а с другой – невысокий уровень информированности самих подростков и их родителей о деструктивном влиянии Интернета на здоровье и психику подростка.

Участие в виртуальном мире позволяет подросткам абстрагироваться от психологических проблем в реальном мире. Но это происходит лишь во время пребывания в виртуальном пространстве. Для такого ребенка реальный мир неинтересен и полон опасностей. Вследствие этого подросток пытается жить в другом мире – виртуальном, где все возможно, все дозволено, где он сам устанавливает правила игры. Длительное пребывание подростка в виртуальном мире, использование компьютерных игр способствует формированию компьютерной зависимости.

Термин «компьютерная зависимость» появился примерно в 1990 году, когда активно начала развиваться компьютерная промышленность. Компьютерная зависимость определяет то состояние человека, при котором он просто не может прожить без данной машины, проводя перед ее монитором все свое свободное время.

Формирование компьютерной зависимости именно в подростковой среде имеет свои предпосылки: недостаток внимания со стороны родителей и сверстников, проблема общения, неуверенность в себе, желание не отличаться от сверстников и т. д.

Следует отметить, что компьютерная зависимость у подростков – дело опасное, которое может повлечь за собой тяжелые последствия. Находясь в виртуальном мире, подросток практически никогда адекватно не контролирует время реальное, часто опаздывает. Огромную проблему составляет тот уровень агрессии, который может возникать в процессе компьютерной игры. Обычно зависимый ребенок не следит за своим внешним видом, не соблюдает правил личной гигиены.

Таким образом, у подростка формируется аддиктивное поведение, которое характеризуется стремлением уйти от реальности посредством изменения своего психического состояния. Происходит процесс, во время которого ребенок не только не решает важных для себя проблем, но и останавливается в своём личностном развитии.

В связи с этим, профилактика аддиктивного поведения приобретает особенную значимость в подростковом возрасте. Недостаточная эффективность профилактических

и коррекционных программ на практике обусловлена тем, что сами пользователи компьютеров и их родственники не расценивают признаки, характеризующие риск развития компьютерной зависимости, как предболезненное состояние и обращаются к специалистам только на этапе уже сформированной компьютерной зависимости [1].

Анализ литературы по тематике исследования показал, что в РБ игровая компьютерная зависимость обнаружена у 15% молодых людей, у 39% выявлены признаки повышенной увлеченности компьютерными играми [2]. Следует помнить, что длительное пребывание за компьютером может приводить к стойким нарушениям здоровья.

Целью работы явилось выявление у школьников уровня риска развития компьютерной зависимости.

Материалы и методика исследований. В ходе исследования использованы методы: беседа, анкетирование, тесты на наличие компьютерной зависимости, анализ документов (СНиП) о санитарно-гигиенических правилах пользования компьютером, статистический метод. В исследовании приняли участие 120 учащихся (60 юношей и 60 девушек) 9–11 классов СШ № 7 г. Мозыря.

Результаты исследований и их обсуждение. По результатам тестирования выявлено, что нет риска развития компьютерной зависимости у 30,2% школьников; на стадии увлеченности находятся 45,8% учащихся; риск развития компьютерной зависимости имеют 24,0% школьников; наличие компьютерной зависимости как заболевания у тестируемых не наблюдается (рисунок 1).

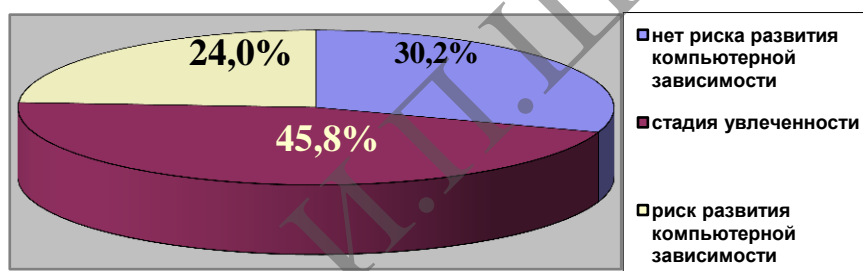


Рисунок 1. – Результаты тестирования учащихся 9–11 классов

Причем, как видно из таблицы, у юношей по всем результатам тестирования наблюдается превышение показателей на 4–5 %.

Таблица – Результаты тестирования девушек и юношей

Нет риска развития компьютерной зависимости (чел/%)	Стадия увлеченности (чел/%)	Риск развития компьютерной зависимости (чел/%)	Наличие компьютерной зависимости (чел/%)
Девушки			
21 / 17,5%	25 / 20,8%	12 / 10,0%	0
Юноши			
15 / 12,5%	30 / 25,0%	17 / 14,0%	0

Результаты проведенного нами исследования показали также, что отмечается прямая зависимость роли в жизни школьников компьютера и их занятости в свободное время. Методом анкетирования установлено, что у 24,0% школьников, имеющих риск развития компьютерной зависимости, круг интересов сужен: в свободное время используют компьютер (интернет) для игр, просмотра фильмов, общения в социальных

сетях. Пребывание данной группы риска учащихся за компьютером составляет от 2 до 4 часов.

Остальные 76,0% школьников увлекаются рисованием, пением, танцами, плаванием, футболом, посещая соответствующие школьные кружки, спортивные секции, и используют компьютер (интернет) по необходимости: для поиска полезной информации и общения с друзьями в социальных сетях. Пребывание учащихся за компьютером составляет до 2 часов.

Таким образом, для 24% школьников, имеющих риск развития компьютерной зависимости, компьютер является существенным препятствием в социализации, формирует пассивный образ жизни. Для них необходимы комплексные профилактические мероприятия, более активное включение в школьную жизнь.

При проведении экспериментального исследования учащиеся в ходе внеклассных мероприятий были ознакомлены с санитарно-гигиеническими нормами безопасности использования компьютера. Для лучшей осведомленности учащихся были также подготовлены специальные рекомендации, включающие правила работы за компьютером и пользования им. Основные положения предлагаемых учащимся рекомендаций приведены ниже:

1. Все персональные компьютеры (видеомониторы, телевизоры) должны иметь гигиенический сертификат, включая оценку визуальных параметров.

2. Расстояние от глаз до экрана монитора должно быть не менее 70 см.

3. Площадь на одно рабочее место с персональным компьютером должны составлять не менее 6 м², а объем – не менее 20 м³.

4. В качестве источников общего освещения рекомендуется применять люминесцентные лампы. Общая освещенность должна быть 300–500 люкс. Естественный свет из окон должен падать сбоку, желательно слева.

5. Нижний уровень экрана должен находиться на 20 см ниже уровня глаз.

6. Высоту клавиатуры надо отрегулировать так, чтобы кисти рук располагались горизонтально.

7. Спинка кресла должна поддерживать спину пользователя. Угол между бедрами и позвоночником должен составлять 90 градусов.

8. Время пребывания за компьютером должно составлять не более 2 часов в день.

9. Регулярно через 20–30 минут делать перерывы и менять положение тела.

10. После каждых 25–30 минут работы необходима физкультурная пауза – вращение глазами по часовой стрелке и обратно, простые гимнастические упражнения для рук.

11. Каждые 10 минут отводить взгляд на 5–10 секунд в сторону от экрана.

12. Заканчивать работу за компьютером за 2,5–2 часа до сна.

Заключение. 1. Риск развития компьютерной зависимости имеют 24,0% учащихся 9–11 классов СШ № 7 г. Мозыря. Для них компьютер является существенным препятствием в социализации, формирует пассивный образ жизни.

2. Наличие компьютерной зависимости как заболевания – у тестируемых школьников не наблюдается.

3. Имеется прямая зависимость роли в жизни школьников компьютера и их занятости в свободное время.

4. Педагогами и родителям школьников следует уделять большее внимание вопросам безопасного использования компьютера, согласно санитарно-гигиеническим нормам.

Литература

1. Юрьева, Л. Н. Компьютерная зависимость: формирование, диагностика, коррекция и профилактика: монография / Л. Н. Юрьева, Т. Ю. Больбот. – Днепропетровск: Пороги, 2006. – 196 с.

2. Трафимчик, Ж. И. Зависимость от компьютерных игр: причины формирования, особенности и последствия влияния на личность / Ж. И. Трафимчик // Весник БГУ. Серия 3. – 2010. – № 2. – С. 42–45.

МГПУ им. И.П.Шамкина