

**Комп'ютерна залежність
та її вплив на спілкування
молодших школярів**

ЗМІСТ

Вступ.....	3
1. ЩО ТАКЕ СПІЛКУВАННЯ	
1.1. Визначення спілкування.....	5
1.2. Структура спілкування.....	7
2. ІНТЕРНЕТ ЗАЛЕЖНІСТЬ ТА ЇЇ ВПЛИВ НА СПІЛКУВАННЯ ШКОЛЯРІВ.....	10
2.1. Сучасне життя та комп'ютер	10
2.2. Поняття Інтернет-залежності.....	15
2.3. Причини, ознаки, наслідки виникнення комп'ютерної залежності, її стадії	18
3.РЕЗУЛЬТАТИ АНКЕТУВАННЯ ШКОЛЯРІВ ЧИСТЕНСЬКОГО НВК.....	21
Висновки	24
Список використаної літератури.....	26
Додатки	28

ВСТУП

Проблема спілкування молодших школярів актуальна, оскільки спілкування виступає важливою стороною життєдіяльності школяра. У школі змінюється їх відношення до навколишнього світу, дорослих, однолітків. Сьогодні відзначається негативна тенденція з появою і розширенням комунікативного простору через комп'ютерну мережу, погіршується відношення дітей до безпосереднього спілкування.

Ця тема обрана мною для того, щоб розібратися наскільки інтернет і комп'ютерні ігри перешкоджають формуванню навичок спілкування молодших школярів, показати школярам як потрібне і корисне безпосереднє спілкування і розповісти про наслідки комп'ютерної залежності.

Тема роботи актуальна ще й тим, що саме в молодшому шкільному віці відбувається формування особи. Наскільки легко школяр умітиме спілкуватися з людьми, що оточують його, налагоджувати контакт, залежать його подальші успіхи в учбовій, трудовій діяльності. У цьому віці засвоюються правила і норми спілкування, якими він слідуватиме надалі.

Об'єкт дослідження - процес виховання молодших школярів.

Предмет дослідження – навички спілкування молодших школярів.

Мета дослідження – теоретичний аналіз спілкування, анкетування молодших школярів по питаннях спілкування.

Об'єкт, предмет, і мета дослідження дозволили визначити наступні **завдання:**

- Вивчити літературу по темі дослідження;
- Визначити теоретичні аспекти спілкування, комп'ютерної залежності;
- Проаналізувати навички спілкування учнів 4-х класів Чистенського УВК.

В роботі використовувався теоретичний метод дослідження – огляд літератури з досліджуваної проблеми, а також методи анкетування та опиту.

Для вирішення поставлених завдань мною була розглянута література з досліджуваного питання, складені анкети, проведено тестування і анкетування, які дозволили мені зробити відповідні висновки.

Результатом дослідження є рекомендації, які дозволять молодшим школярам удосконалювати навички спілкування, важливі при переході на другий ступінь освіти, пропаганда здорового способу життя.

1. ШО ТАКЕ СПІЛКУВАННЯ

1.1. Визначення спілкування

Багатьом дітям буває важко завести друзів або зберегти дружбу, тому що їм бракує необхідних для цього навичок спілкування.

У великому психологічному словнику термін «спілкування» (англ. *communication*) визначається як взаємодія двох або більше за людей, що полягає в обміні між ними інформацією пізнавального характеру. Зазвичай спілкування включене в практичну взаємодію людей (спільна праця, *вчення*, колективна *гра*), забезпечує планування, здійснення і контроль їх діяльності [3].

Спілкування - це процес розвитку контактів між людьми. Спілкування включає обмін інформацією, обмін в процесі мови не лише словами, але і діями, вчинками, сприйняття що спілкуються один одного.

Спілкування – складний процес взаємодії між людьми, що полягає в обміні інформацією, а також у сприйнятті і розумінні партнерами один одного. Суб'єктами спілкування являються живі істоти, люди. У принципі спілкування характерне для будь-яких живих істот, але лише на рівні людини процес спілкування стає усвідомленим, зв'язаним вербальним і невербальним актами. Людина, що передає інформацію, називається комунікатором, що одержує її – реципієнтом.

У спілкуванні можна виділити ряд аспектів: зміст, мета і засоби. Розглянемо їх докладніше.

Зміст спілкування – інформація, що у межиндивідуальних контактах передається від однієї живої істоти іншому. Це можуть бути зведення про внутрішній (емоційному і т.д.) стані суб'єкта, про обстановку в зовнішнім середовищі. Найбільш різноманітний зміст інформації в тому випадку, якщо суб'єктами спілкування виступають люди.

Ціль спілкування – відповідає на запитання «Заради чого істота вступає в акт спілкування?». Тут має місце той же принцип, що вже згадувався в пункті про зміст спілкування. У тваринні мети спілкування не виходять звичайно за рамки актуальних для них біологічних потреб. У людини ж ці мети можуть бути дуже і дуже різноманітними і виявляти собою засобу задоволення соціальних, культурних, творчих, пізнавальних, естетических і багатьох інших потреб.

Засоби спілкування – способи кодування, передачі, переробки і розшифровки інформації, що передається в процесі спілкування від однієї істоти до іншого. Кодування інформації – це спосіб її передачі. Інформація між людьми може передаватися за допомогою органів чуттів, мови й інших знакових систем, писемності, технічних засобів запису і збереження інформації.

Процес спілкування

По-перше, він складається безпосередньо із самого акта спілкування, комунікації, у якому беруть участь самі комуніканти, що спілкуються. Причому в нормальному випадку їх повинне бути не менш двох. По-друге, комуніканти повинні робити сама дія, що ми і називаємо спілкуванням, тобто робити щось (говорити, жестикулювати, дозволяти «зчитувати» зі своїх облич визначений вираз, що свідчить, наприклад, про емоції, пережитих у зв'язку з тим, що повідомляється). По-третє, необхідно, далі визначити в кожному конкретному комунікативному акті канал зв'язку. При розмові по телефону таким каналом є органи мови і слуху; у такому випадку говорять аудио-вербальний (слухо-словесний) канал, простіше - слуховий канал. Форма і зміст листа сприймаються по зоровому (візуально-вербальному) каналу. Рукоштовання - спосіб передачі дружнього вітання по кинесико-тактильному (двигально-осязательному) каналі. Якщо ж ми по костюму довідаємося, що наш співрозмовник, допустимо, узбек, то повідомлення про його національну приналежність прийшло до нас по візуальному каналі (зоровому), але не по

візуально-вербальному, оскільки словесно (вербально) ніхто нічого не повідомляв.

1.2. Структура спілкування

До структури спілкування можна підійти по-різному, у даному випадку буде охарактеризована структура шляхом виділення в спілкуванні трьох взаємозалежних сторін: комунікативної, інтерактивної та перцептивної. У такий спосіб схематично структуру спілкування ми представимо так:

Комунікативна сторона спілкування складається в обміні інформацією між індивідами, що спілкуються. Інтерактивна сторона полягає в організації взаємодії між індивідами, що спілкуються, (обмін діями). Перцептивна сторона спілкування означає процес сприйняття і пізнання один одного партнерами по спілкуванню і встановлення на цій основі взаєморозуміння.

Уживання цих термінів умовно, іноді в боле-менее аналогічному змісті вживають і інші: у спілкуванні виділяють три функції – інформаційно-комунікативну, регуляційно-комунікативну, афективно-комунікативну.

Обмінюються інформацією за допомогою знаків, знакових систем. Зазвичай виділяють *вербальне* і *невербальне* спілкування. [4]

Вербальне - спілкування здійснюється за допомогою мови - усній, письмовій мові, слуханні. Мова є універсальним засобом спілкування, оскільки при передачі інформації з її допомогою передається сенс повідомлення.

Невербальне:

- Візуальні види спілкування - це жести (кінесика), міміка, пози (пантоміміка), шкірні реакції (почервоніння, збліднення, потовиділення), контакт очима.
- Акустична система (тембр голосу, діапазон, тональність, включення в мову пауз та інших засобів, таких як покашлювання, сміх, плач).

- Тактильна система (такесика) (дотики, потиск руки, обійми, поцілунки).[4].

Щоб завести друзів і зберегти дружбу, дітям необхідно опанувати декілька різних навичок. Вони повинні уміти включатися в групову роботу, навчитися зі схваленням відноситися до своїх ровесників і підтримувати їх, залагоджувати конфлікти належним чином і проявляти чуйність і такт.

Виділяють наступні правила вдалого спілкування:

1. Сприймайте однокласника при спілкуванні як рівного, такого, що має право на власну думку і рішення.
2. Довіряйте співрозмовникові.
3. Враховуйте при спілкуванні почуття, бажання, фізичний стан, які випробовують в даний момент зустрічі або розмови твої товариші.
4. Звертайтеся до співрозмовника від свого імені, без посилення на думки інших однокласників

Грамотна і правильна усна і письмова мова дуже важлива для спілкування з іншими людьми. Важливу роль грає не лише точність вживання слів, правильність побудови фрази і вимови, але і темп мови, ритм, тембр. Найпривабливіша плавна, розмірена манера мови.[3]

На жаль, досить часто люди слухаючи, не чують один одного. Будь-якій людині важливо опанувати техніку ефективного слухання.

Деякі прийоми, що забезпечують уміння слухати

1. Не переривайте співрозмовника.
2. Проявляйте своїми жестами, мімікою повна увага до співрозмовника. По можливості безперервно і доброзичливо дивиться на нього.
3. Коли співрозмовник висловився, своїми словами повторите головну думку, щоб уточнити, чи правильно ви його зрозуміли.
4. Уникайте поспішних висновків, постарайтеся зрозуміти хід думок іншої людини до кінця.
5. Намагайтеся як можна спокійніше реагувати на емоційну поведінку співрозмовника, намагайтеся почути головне.

6. Не прикидайтеся, що ви уважно слухаєте, потрібно змусити себе дійсно слухати уважно.

7. Не відволікайтеся.

Мистецтво дружити включає також уміння бути другом. Найпопулярнішими дітьми, з якими однокласники люблять грати, виявляються ті діти, які часто приділяють увагу своїм одноліткам, хвалять їх і охоче відгукуються на їх прохання. І навпаки, дітей, які часто ігнорують, висміюють, звинувачують ровесників, погрожують їм або відмовляються вступити з ними в контакт, однокласники зазвичай недолюблюють. [3]

Діти придбавають навички спілкування не стільки від дорослих, скільки від контактів один з одним. Шляхом проб і помилок вони розуміють, яка лінія поведінки спрацьовує, а яка немає. Навичкам спілкування діти вчаться також під безпосередньою опікою своїх однолітків або на їх прикладах.

У міру розвитку у дітей чуйності вони осягають також і тонке мистецтво взаємодії, необхідне для того, щоб улагодити конфлікт і зберегти дружбу.

Для того, щоб перевірити це на практиці я провела анкетування серед учнів четвертих класів Чистенського НВК. (Додаток1)

2. КОМП'ЮТЕРНА ЗАЛЕЖНІСТЬ ТА ЇЇ ВПЛИВ НА СПІЛКУВАННЯ ШКОЛЯРІВ

2.1. Сучасне життя та комп'ютер

Ми живемо в час небувалого злету інформаційних технологій. Ми отримуємо інформацію завжди, коли читаємо книжки, слухаємо радіо, дивимось телевізор, спілкуємося між собою. Завдяки технічному прогресу виникли нові засоби комунікації, тобто засоби спілкування, а разом з ними – і нові цінності. Першим проривом у цьому напрямку стала книга, пізніше – періодичні друковані видання, потім – телеграф, радіо, телебачення і, нарешті, Інтернет. Сьогодні світ заповнили комп'ютери. Даний матеріал містить цікаву інформацію про комп'ютер, його позитивний та негативний вплив на людину і дитину, зокрема.

Комп'ютери почали активно застосовуватися після Другої світової війни. До 1960 року в усьому світі використовувалося не більше 7 тис. комп'ютерів. У 1993 році настав історичний перелом, коли вперше обсяг виробництва персональних комп'ютерів перевищив обсяг виробництва легкових автомобілів і досяг 35,4 мільйона одиниць.

Де застосовується комп'ютер? В установах, банках, школах, лікарнях, у побуті. Сучасний комп'ютер пише музику і вірші, малює, грає у шахи, розмовляє. Наприкінці ХХ століття створюються комп'ютери, які вміщуються на долоні і дуже прості в користуванні. Нині найрозумніший комп'ютер в світі називається „Стимулятор Землі”. Його створили японські спеціалісти з м. Йокогама. За його допомогою моделюють процеси, які відбуваються на Землі, зокрема передбачають природні катастрофи.

Число користувачів Інтернету в Україні щомісячно збільшується на 200 тис. Адже Інтернет – це оперативність. Дані тут оновлюються кожні 5-15 хвилин, що неможливо ні в яких інших засобах інформації.

Сьогодні у високорозвинених країнах світу є можливою купівля-продаж за допомогою електронних засобів, не виходячи за поріг домівки. Стали реальністю освіта з дистанційним управлінням, комп'ютерна діагностика та хірургія, транспорт та зв'язок з миттєвим замовленням квитків тощо.

В Японії увійшли в моду домашні кішки-комп'ютери. Вони можуть муркотіти будь-які мелодії відповідно до настрою господаря, робити масаж лапками і лікувати. Кішка-робот сама поставить діагноз, замовить необхідні ліки, складе лікувальну дієту.

Ви, мабуть, знаєте про існування електронних книг. У Франції створено книгу, зовні схожу на традиційну, але під її обкладинкою розміщено екран розміром 16 x 21 см. Електронну книгу можна покласти до сумки чи рюкзака, і працює вона на батарейках протягом 5 годин. Це водночас і книга, і бібліотека, і віртуальний книжковий магазин. Її пам'ять зберігає біля 30 книг по 500 сторінок кожна. Маючи мобільний телефон чи телефонну розетку, ви підключаєтеся до Інтернету і можете гуляти по віртуальному магазину, вибирати і замовляти книги. Досить провести по екрану пальцем, щоб підібрати книгу чи газету, збільшити розмір букв, знайти незрозуміле слово у словнику.

Останнє досягнення комп'ютерних технологій – „жива” книга. За допомогою комп'ютера можна не лише читати текст і переглядати малюнки, а й чути голоси персонажів, „оживляти” ілюстрації, грати у цікаві ігри. Навіть є такі електронні книжки-ігри, які надають можливість не тільки познайомитися з авторським варіантом твору, а й самому вплинути на хід сюжету.

На сьогоднішній день основний принцип роботи з комп'ютером – самостійний пошук інформації. Для користувачів тут є свої плюси і мінуси. Позитивною є можливість самостійної праці. Користувачі навчаються орієнтуватися в мережевому просторі, відбирати потрібні документи з величезного інформаційного масиву. Але читання тексту з комп'ютера має багато незручностей: ви не бачите, скільки прочитали і чи багато ще залишилось, не можете перегорнути сторінки, щоб порівняти різні розділи книги або прочитати навмання обрані уривки. Не вийде захопити екран із

собою в ліжку або на пляж. Екрани не можна колекціонувати і розставляти на полицях.

Вміння знаходити інформацію за допомогою комп'ютера – це справжнє мистецтво. І ним потрібно навчитися володіти. Адже діти повинні відрізнити потрібну інформацію від непотрібної, глибоку від поверхневої, корисну від беззмістовної та шкідливої. Досить часто діти обмежуються переглядом в комп'ютері детективів, бойовиків, фільмів жаху та трилерів, використовують його для сумнівних ігор. Дуже багато дітей та підлітків проводять майже весь свій вільний час у віртуальному світі, нехтуючи навчанням, друзями, здоров'ям. У них виникла нова форма залежності – комп'ютерна. Як же впливають комп'ютерні ігри на світогляд дітей? Багато хто вважає, що позитивно, інші – негативно.

Перша комп'ютерна гра „Зоряні війни” вийшла у світ 1962 року. Її завдання полягало в тому, щоб відбити астероїди і напади ворожих космічних кораблів. Згодом було створено багато інших ігор. Це пригодницькі ігри, ігри-головоломки, стратегічні ігри та ігри „екшн”. Багато ігор імітують різні види спорту. Чимало з них здобули високу оцінку громадськості, оскільки вони дуже цікаві й допомагають у навчанні. Однак ігри „екшн”, як і ті, що їх називають „шутерами” (стрілялками), часто критикують через їхній агресивний характер. Зазвичай мета цих ігор – вибрати зброю і знищити всіх ворогів: людей та інших істот.

Стає дедалі популярнішим он-лайновий вид комп'ютерної гри. Що особливого у ньому? Її персонажами керує не комп'ютер, а гравці, які через Інтернет одночасно беруть участь у грі. Їх можуть бути тисячі. Популярність таких забав пояснюється можливістю поспілкуватися з іншими. Гравці „розмовляють” одні з одним і відчують себе частиною всесвітньої родини.

Багато ігор пропагують насильство, секс, брутальну мову. І коли з'явилася гра для ігрових автоматів „Смертельні гонки”, то пролунав протест

громадськості проти насильницьких ігор. Адже суть її в тому, щоб переїхати пішоходів. Вигравав той, на чийому рахунку було найбільше жертв.

У грі „Автоармагедон” гравець пройде усі рівні тоді, коли переїде або уб’є 33 тисячі чоловік. Жертв можна не лише чавити колесами, забризкуючи їхньою кров’ю вітрове скло, їх можна поставити на коліна й змусити просити помилування або ж довести до самогубства. Чи шкідлива така імітація насильства? Так! Під час таких ігор підвищується агресивність гравців. Насильство, зображене в комп’ютерних іграх, може бути ще небезпечнішим, ніж телевізійне, оскільки гравець відчуває себе в ролі персонажів, що чинять насильство. Телебачення робить дітей спостерігачами жорстокості, а комп’ютерні ігри – учасниками. У нових он-лайнових іграх час, котрий гравець витрачає, обмірковуючи свою роль, стає його особистим вкладом, його досягненням, а це заохочує грати далі. Тож для декого ігри стали справжнім наркотиком, і це одна з причин, чому в них грають місяцями або навіть роками.

Багато дітей зізнається, що нерідко грають в ігри довше, ніж планували. А це негативно позначається на навчанні. Вчені виявили, що комп’ютерні ігри стимулюють лише певну частину дитячого мозку, тому діти повинні більше читати, писати й займатися математикою. До того ж дітям корисно бавитися на вулиці та якомога більше спілкуватися з іншими дітьми.

Існує ще одна небезпека для здоров’я від того, що діти довго вдивляються у монітор – від цього псується зір. Під час роботи з комп’ютером шкідливими факторами є електромагнітне випромінювання і статична електрика. Виміри, які зробили експерти Російської академії наук показали, що вона є такою ж, як і радіаційний фон землі. Електромагнітне випромінювання від якісного комп’ютера відповідає нормативам. Однак із бокових і задніх стінок комп’ютера низької якості рівень електромагнітних випромінювань може бути підвищеним. Також у приміщенні, де працює комп’ютер, змінюється рівень вологості повітря. Діти можуть болісно реагувати на такі зміни: у них може з’явитися сухість в горлі, покашлювання. А тому при роботі з комп’ютером необхідно дотримуватись таких правил безпеки:

- комп'ютер потрібно розташовувати в кутку чи задньою стінкою до стіни;
- у приміщенні, де працює комп'ютер, необхідне щоденне вологе прибирання;
- до і після роботи на комп'ютері слід протирати екран спеціальними серветками;
- вважають, що наші зелені друзі – кактуси – також допомагають зменшити негативний вплив комп'ютера;
- під час грози обов'язково вимикайте комп'ютер;
- не забувайте частіше провітрювати кімнату.

У Японії вчені досліджували наслідки багатогодинного перебування дітей у віртуальному інформаційному просторі, зокрема під час багатогодинної комп'ютерної гри. Результати цих досліджень вражають:

- у дітей, які грають у комп'ютерні ігри, можуть виявлятися хронічні зміни у розвитку головного мозку;
- комп'ютерні ігри стимулюють лише ті частини головного мозку, які відповідають за зір та пересування і не допомагають у розвитку інших його важливих ділянок;
- у дітей, які довго грають у комп'ютерні ігри, не розвиваються лобні долі мозку, що відповідають за поведінку, тренування пам'яті, емоції, навчання. Ці частини мозку повинні розвиватися до досягнення дорослого віку.

В ігрових залах немає фахівців, здатних керувати заняттями дітей, адже підприємці не ставлять перед собою таке завдання. Найчастіше вони самі добирають для дітей „розклад навчання”: жорстокі ігри та віртуальні розваги. Популярність ігор он-лайн зростає в цілому світі. Відкривається дедалі більше Інтернет-кафе, обладнаних комп'ютерами, на яких можна за відповідну плату пограти у мережеві ігри. Тож ігрова індустрія процвітає. І неможливо заперечити небезпеку, яку вона криє в собі. Чи може людина піддавати ризику

своє здоров'я, викидати на вітер багато часу й грошей та призвичаюватися до жахливого насильства і при цьому не зазнавати жодних серйозних наслідків? Звичайно ж, ні. Тому це неправда, що комп'ютерні ігри завжди навчальні, що це – лише невинні забави.

Більшість гравців, потерпаючи від комп'ютерної залежності, „надмірно дратівливі”, „запальні”, емоційно нестійкі. Але в процесі гри настрої покращується, з'являються позитивні емоції. Та після закінчення гри настрої знову погіршується, швидко повертаючись на початковий рівень, залишається до наступного „входження” у віртуальний світ. Для гравця реальний світ нудний, нецікавий і повний небезпеки. Тому він намагається жити в іншому світі – віртуальному, де все дозволено, де він встановлює правила гри. А вихід із гри може навіть спричинити депресивний стан. Та якщо знати міру, то негативний вплив комп'ютерних ігор буде мінімальним.

2.2. Поняття Інтернет-залежності

У кінці ХХ століття з'явився Інтернет — Всесвітня інформаційна мережа, в яку може заглянути кожен, хто має комп'ютер, підключений до неї. Він відразу почав поширюватися з величезною швидкістю, охоплюючи все більш і більш широкі маси людей, що було обумовлено його доступністю і невисокою вартістю. Спочатку це була послуга, скористатися якою могли небагато, але тепер вона відкрита абсолютно для усіх.

Інтернет вважається найпростішим і доступнішим джерелом інформації. Благо, поки що він не змінив повністю і не затьмарив інші джерела, хоча вже заманює людей, відволікаючи і поступово відучувавши від читання книг, прогулянок з друзями і багатьох інших корисних справ. З часом з'явилися інтернетозалежні — користувачі, що проводять за комп'ютером дні і ночі.

Уперше поняття Інтернет-залежності (Internet Addiction Disorder) було введене на початку 1990-х для опису патологічної, непереборної тяги до використання Інтернету [17]. У 1997 році виникло нове поняття — патологічне

використання Інтернету (Pathological Internet Use, скорочено PIU), яке стало позначенням офіційно визнаного психічного розладу. Проте багато психотерапевтів не відносять Інтернет-залежність до самостійних захворювань. Вони вважають, що такий діагноз свідчить про інші серйозні проблеми людини — депресію, комунікаційні проблеми, нездатність впоратися із стресами [17] .

Існує декілька видів комп'ютерної залежності. На першому місці по мірі затребуваності в Інтернеті стоїть спілкування в чатах і форумах, використання «Живого журналу» і електронної пошти.

Ще один вид залежності — пристрасть до ігор. Віртуальний комп'ютерний світ дуже привабливий — він є подібністю того, що ми бачимо у фантастичних голлівудських мультфільмах. У деяких виникає бажання знаходитися там постійно і таким чином здійснювати свою мрію — ставати їх героєм. Особливо це захоплює підлітків і вразливих людей.

З'явилося також таке слово, як «серфінг», що означає безглузде і тривале переміщення з одного сайту на інший. Їм захоплюються ті люди, які не можуть знайти для себе відповідного заняття і хапають усю інформацію, що попадається на очі, заходять на самі різні сайти, переслідуючи тільки одну мету — провести більше часу в Інтернеті.

Виявилось, що така залежність не менш небезпечна, чим наркотична. причина — велика привабливість всесвітньої павутини, де можна управляти світом і людьми у вигаданому всесвіті, представляти себе ідеальним, бути героєм, обмінюватися думками з друзями, що знаходяться у будь-якому кінці світу.

Ніщо не перешкоджає інтернетоманам перебувати у віртуальному світі: його розумна вартість цілком влаштовує їх, а комп'ютер давно є в кожному будинку. Через ці обставини іноді розвивається не просто звичка, а справжня хвороба, і вилікуватися від неї стає практично неможливо. Дуже важливо розрізнити межу між тим і іншим.

Визначити міру Інтернет-залежності можна, пройшовши тест, розроблений Кимберли Янг, — професором психології університету Пітсбургу у Брэтфорде (США), автором відомої книги «Спіймані в Мережу». (Додаток 2).

Комп'ютерна залежність — це не лише «зависання» в Інтернеті, але і пристрасть до комп'ютерних ігор. Частенько їм страждають підлітки, які прогулюють школу і не роблять уроки, а деградують із-за постійного знаходження у нереальному світі.

Як і Інтернет, ігри чинять на дітей сильніший вплив, ніж на дорослих, тому серед школярів так багато залежних.

Комп'ютерні ігри якоюсь мірою є одним з неявних видів наркотиків, до яких людина звикає, навіть не усвідомлюючи усю серйозність проблеми. Кожен ігromан спершу думає: «А не чи відволіктися мені відпочити, в ігри комп'ютерні пограти? Усього лише пару хвилин». Через пару хвилин людина розуміє, що ще не награвся, і приймає рішення залишитися за приємним для нього проведенням часу ще на одну годину... Ось так хвилина перетворюється на годину, година стає вдень, день трансформується в місяць і далі — в роки... Людина, маючи явну психологічну залежність, навіть не усвідомлює цього — настільки неявний її характер. Причина в тому, що ігри відображають процеси, по суті своїй дотичні до реального життя, а також дають заряд адреналіну, який людині так бракує в житті.

Це проблема більшості школярів, які приохотилися до комп'ютерних ігор жанру «action», основним завданням яких є перемога над ворогами не без застосування різних видів вогнепальної зброї [17,17].

Окрім агресії, що породжується комп'ютерними іграми, людина також має властивість замикатися в собі, знижувати до мінімуму своє спілкування з реальним світом, що оточує його, він стає холодним і байдужим до усього. Насторожує те, що комп'ютерні ігри стали бути захоплюючим заняттям для багатьох школярів.

2.3. Причини, ознаки, наслідки виникнення комп'ютерної залежності, її стадії

Причини виникнення комп'ютерної залежності:

- Відсутність навичок самоконтролю.
- Не може самостійно контролювати свої емоції, дитина не може намітити перспективу, прорахувати ситуацію.
- Відсутність контролю з боку батьків, невміння самостійно організувати своє дозвілля.
- Дефіцит спілкування в сім'ї.
- Незнання правил психогігієни взаємодії з комп'ютером.
- Прагнення замінити комп'ютером спілкування з близькими людьми.
- Прагнення підлітка піти від труднощів реального світу у віртуальний світ.
- Батьки не усвідомлюють дорослішання дитини і не змінюють стиль спілкування з ним.
- Дитині будинку не комфортно, оскільки у нього немає особистого простору, де б він почував себе хазяїном.
- Низька самооцінка і невпевненість дитини у своїх силах, залежність його від думки оточення.
- Замкнутість дитини, його неприйняття однолітками.
- Наслідування, відхід з реальності услід за друзями.

Ознаки комп'ютерної залежності

- Відривши від роботи або гри за комп'ютером сприймається агресивно, дитина не відгукується на прохання.
- Почуває себе пригніченим, якщо знаходиться за комп'ютером менше, ніж зазвичай.
- Почалися проблеми з навчанням.
- З'явилися проблеми в спілкуванні, часті конфлікти

- Підліток приховує від оточення скільки часу він проводить в мережі, які сайти відвідує.
- Займаючись іншими справами, думає і говорить про комп'ютери, ігри, Інтернет.
- У дитини збивається режим дня, режим харчування і сну, їда відбувається без відриву від гри на комп'ютері.
- Нетерпіння, передчуття і продумування заздалегідь свого повернення до комп'ютера.

Стадії психологічної залежності від комп'ютерних ігор

1. Стадія захоплення на тлі освоєння. Після того, як підліток один або кілька разів пограв в ролеву комп'ютерну гру, він починає «відчувати смак», йому починає подобатися комп'ютерна графіка, звук, сам факт імітації реального життя або якихось фантастичних сюжетів. Проте специфіка цієї стадії в тому, що гра в комп'ютерні ігри носить швидше ситуаційний, ніж систематичний характер.

2. Стадія захопленості. Чинником, що свідчить про перехід підлітка на цю стадію формування залежності, є поява в ієрархії потреб нової потреби — гра в комп'ютерні ігри.

Гра на цьому етапі приймає систематичний характер. Якщо підліток не має постійного доступу до комп'ютера, тобто задоволення потреби гальмується якими-небудь обставинами, можливі досить активні дії з усунення цих обставин.

3. Стадія залежності. Ця стадія характеризується зміною самооцінки і самосвідомості. Гра повністю витісняє реальний світ. Підлітки не відриваються від зовнішнього оточення, не йдуть «в себе»; соціальне оточення, що хоча і складається з таких же фанатів, все ж, як правило, не дає людині повністю відірватися від реальності, «піти» у віртуальний світ і довести себе до психічних і соматичних порушень.

4. Стадія прихильності. Ця стадія характеризується згасанням ігрової активності, зрушенням психологічного змісту особи в цілому у бік норми.

Людина «тримає дистанцію» з комп'ютером, проте повністю відірватися від психологічної прихильності до комп'ютерних ігор не може. Це найтриваліша з усіх стадій — вона може тривати усе життя, залежно від швидкості згасання прихильності.

Наслідки необмеженого перебування за комп'ютером

- ✚ Спілкування з комп'ютером підміняє живе спілкування, внаслідок чого особа дитини не розвивається.
- ✚ Людина в Інтернеті переглядає інформацію, саме переглядає, а не вивчає - таким чином формується поверхневе відношення до пізнавальної інформації.
- ✚ Сидіння за комп'ютером погіршує зір, кровообіг в області тазу, викликає проблеми з хребтом,
- ✚ Часта зміна картинок на моніторі погіршує концентрацію уваги дитини, у нього накопичується втома, з'являється нервова напруга.

Вплив інтернет-залежності на спілкування школярів я досліджувала методом анкетування учнів четвертих класів Чистенського НВК. (Додатки 3,4)

3. РЕЗУЛЬТАТИ АНКЕТУВАННЯ УЧНІВ ЧИСТЕНСЬКОГО НВК

Щоб проаналізувати навички спілкування молодших школярів і вплив на нього комп'ютерній залежності я провела анкетування серед четвертих класів свого УВК.

Мною були розроблені анкети «Спілкування з однокласниками» і «Спілкування в Інтернеті». Анкети містили по сім питань. Крім того, я використовувала тест, розроблений Кимберлі Янгом — професором психології, щоб визначити чи є Ітернет-залежність у школярів.

Результати анкетування і тестування :

- ✚ Багато друзів (від 5 до 28) мають 68% учнів 4-Б класу і 90 учнів 4-В класу,;
- ✚ Були конфлікти з однокласниками у 42% учнів 4-Б класу і 40% учнів 4-В класу;
- ✚ Уміють улагодити конфлікт 74% учнів 4-Б класу і 55% учнів 4-В класу;
- ✚ Вважають, що є популярний однокласник і хочуть з ним дружити 32% учнів 4-Б класу і 65% учнів 4-В класу;
- ✚ Є комп'ютер у 82% учнів 4-А класу і 100% опитуваних учнів 4-В;
- ✚ Знаходяться більше норми (згідно з санітарно-гігієнічними вимогами - не більше 30 хвилин для дітей молодшого шкільного віку) за комп'ютером 60% учнів 4-А класу і 67% учнів 4-В класу;
- ✚ Віддають перевагу віртуальному спілкуванню «в контактi», ніж прогулянки з друзями на свіжому повітрі 44% учнів 4-А класу і 33% учнів 4-В класу;
- ✚ Віддають перевагу віртуальним іграм в «онлайн», ніж у футбол або волейбол на спортивному майданчику 56% учнів 4-А класу і 62% учнів 4-В класу;

✚ У учнів 4-А класу немає проблем в навчанні з-за надмірного використання Інтернету, проте 2 людини (14%) з 4-В класу вказали, що мали проблеми в навчанні;

✚ Ні в кого з тестованих школярів Інтернет-залежність не виявлена.

Добре сформувалися навички спілкування в 4-В класі, тому що майже усі діти (90%) мають багато друзів. Тільки менше половини класу(40%) мали конфлікти з однокласниками, а велика частина учнів 4-В (55%) класу можуть улагодити конфлікт, що створився. 65% учнів 4-В класу мають популярного однокласника, з яким хочуть дружити. Трохи гірше сформувалися навички спілкування в 4-Б класі. Більше половини класу (68%) мають багато друзів, були конфлікти у 42% учнів. Але хотілося відмітити, що 74% учнів 4-Б класу сказали, що уміють улагодити конфлікт. 32% учнів 4-Б класу мають популярного однокласника, з яким хочуть дружити.

Видно вплив комп'ютера на спілкування учнів 4-В класу. Так, усі опитані мають удома комп'ютер (100%), а в 4-А класі - 82%. Слід звернути увагу на те, що згідно з санітарно-гігієнічними вимогами норма перебування за комп'ютером для дітей молодшого шкільного віку не більше 30 хвилин на день. Проте перевищують цю норму 60% учнів 4-А класу і 67% учнів 4-В класу. Що ж до спілкування, то 44% учнів 4-А класу віддають перевагу віртуальному спілкуванню «в контактi», втішає те, що в 4-В класі це тільки 33% учнів. Розглядаючи захопленість комп'ютерними іграми, нами зроблений висновок, що 62% учнів 4-В класу і 56% учнів 4-А класу віддають перевагу комп'ютерним іграм «онлайн». А 2 учня 4-В класу мали проблеми в навчанні із-за інтернету. Результати анкетування представлені в додатку 5.

Для поліпшення навичок спілкування я рекомендую школярам більше спілкуватися у реальному світі, а не « в контактах», грати з друзями в рухливі ігри на свіжому повітрі, оскільки жодна машина не замінить спілкування з людиною. Крім того, знаходитися за комп'ютером більше покладеного часу шкідливо для здоров'я: погіршується зір, осанка. Комп'ютерні ігри породжують агресію, замкнутість, байдужість до навколишнього світу, відволікають і

поступово відучують від читання книг, прогулянок з друзями, спілкування з однолітками. Уміння спілкуватися, слухати і правильно говорити допоможе майбутньому п'ятикласникові адаптуватися в середньому ступені.

ВИСНОВКИ

В ході теоретичного аналізу мною було з'ясовано визначення спілкування, розкриті такі поняття як вербальне і невербальне спілкування, розкриті правила вдалого спілкування і прийоми, що забезпечують уміння слухати.

Проведене мною анкетування серед учнів четвертих класів Чистенського НВК з цих питань, дозволило зробити висновок, що майже усі четверокласники володіють навичками спілкування, учням 4-В класу це вдається краще. Вони мають багато друзів, у них в класі менше конфліктів, улагодити які їм вдається самим, є популярні однокласники, з якими хочуть дружити. Розглянувши інтернет-залежність і її вплив на спілкування школярів ми з'ясували, що інтернет і комп'ютерні ігри чинять на дітей сильніший вплив, ніж на дорослих, тому серед школярів так багато залежних. Вони замикаються в собі, знижують до мінімуму своє спілкування з реальним світом, що оточує його, і однолітками, стають холодними і байдужими до усього. Крім того, нам стали відомі причини, ознаки і наслідки комп'ютерної залежності. Досліджувати вплив інтернет залежності на спілкування школярів мені допомогло тестування і анкетування серед учнів четвертих класів Чистенського НВК.

Результати тестування на інтернет залежність показали, що не у кого з тестованих школярів Інтернет-залежність не виявлена, але насторожує факт, що вони віддають перевагу спілкуванню і іграм в інтернеті, перевищуючи норми перебування за комп'ютером. Це може привести до погіршення фізичного і психологічного здоров'я школярів. Вони перестануть захоплюватися рухливими іграми на свіжому повітрі, втратять інтерес безпосереднього спілкування. Хлопчики перестануть грати у футбол, а дівчатка скакати на скакалках.

Таким чином, школярам необхідно розуміти роль спілкування в житті людини, колективу і суспільства, розуміти причини конфліктів, що виникають в спілкуванні людей. Необхідно розвивати у себе увагу до власної мови і мови співрозмовника, помічати помилки у своїй і чужої мови, знати прийняті в

культурному суспільстві норми етикету і спілкування, а також норми культури мовлення. А ці навички отримуються шляхом безпосереднього спілкування.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Андреева Г.М. Соціальна психологія. – М., Аспект Пресс, 1996.
2. Белавина И. Г. Восприятие ребенком компьютера и компьютерных игр // Вопросы психологии, 1995, № 3
3. Большой психологический словарь под ред.Мещерякова Б., Зинченко В. М.: Прайм-Еврознак, 2003 - 672 с.
4. Глозман Ж.М. Общение и здоровье личности: Учеб. пособие. - М.: Академия, 2002. - 199 с.
5. Демірчоглян Г.Г. Людина у комп'ютера: як зберегти здоров'я? - М.: Новий Центр, 2001.
6. Загальна психологія: Підручник / За ред. С. Д. Максименка. — 2-ге вид., переробл. і доп. — Вінниця: Нова Книга, 2004. — 704 с.
7. Зимова И.А. Психологія навчання іноземній мові в школі. – М., 1991.
8. Леонтьев А.Н. Проблемы развития психики. – М., 1972.
9. Ломов Б.Ф. Спілкування і соціальна регуляція поведінки індивіда// Психологічні проблеми соціальної регуляції поведінки, - М., 1976.
- 10.Морозов А.О. Екологія людини, комп'ютерні технології та безпека оператора. // Вісник екологічної освіти в Росії. - 2003, № 1.
11. Немов Р.С. Психологія. Книга 1: Основи загальної психології. – М., Освіта, 1994.
- 12.Немов Р.С. Психология. Учеб. для студентов высш. пед. учеб. заведений. В 3 кн. Кн.2. Психология образования. - 2-е изд. - М.: Просвещение: ВЛАДОС, 1995. - 496 с.
- 13.Основы здорового образа жизни (Образование и здоровье): Библиографический указатель - справочник для работников образовательных учреждений / Ред. В.В. Судаков, Сост.: Б.Б. Быков и др. - Вологда: Изд. Центр ВИРО, 2006. - 192 с.

14. Панков Д., Д Медицинские и психологические проблемы школьников - подростков: разговор учителя с врачом. - М.: АПК и ПРО, 2002. - 239 с.
15. Полишко В.В. и др. Основы безопасности жизнедеятельности. Учебное пособие 5-11 классы. - Смоленск: Вентана-Граф, 1995. - 217 с.
16. Спілкування й оптимізація спільної діяльності. Під ред. Андрєєвої Г.М. і Яноушека Я. М., МГУ, 1987.
17. Янг, К.С. Диагноз Интернет-зависимость Текст. / К.С. Янг // Мир Интернет, 2000. - № 2. - С. 24 - 29.
18. www.comp-doctor.ru, розділи «Комп'ютер і здоров'я», «Робоче місце».
19. www.iamok.ru, розділ «Комп'ютер і здоров'я».
20. www.kehdh.narod.ru
21. www.readbox.ru/1094.html, розділ «Комп'ютер і здоров'я».

Анкета для учня 4 класу

Спілкування в класі

Дорогий друг! Пропоную тобі відповісти на декілька питань. Твої відповіді допоможуть мені для написання дослідницької роботи. Своє прізвище можеш не писати.

1. Скільки у тебе друзів в класі?
2. Чи були у тебе конфлікти з однокласниками?
3. У тебе є популярний однокласник?
4. Чи хотів би з ним дружити?
5. Чи є у вас однокласник, який висміює і звинувачує ровесників?
6. Чи хотів би ти з ним дружити?
7. Чи умієш ти улагодити конфлікт?

Тест
на інтернет-залежність

1. Чи відчуваєте Ви себе заклопотаним Інтернетом (чи думаєте Ви про попередні онлайн-сеанси і чи передчуваєте наступні)?
2. Відчуваєте і Ви потреба у збільшенні часу, проведеного в мережі?
3. Чи були у Вас безуспішні спроби контролювати, обмежити або припинити використання Інтернету?
4. Чи відчуваєте Ви себе втомленим, пригнобленим або роздратованим при спробах обмежити або припинити користування Інтернетом?
5. Чи знаходитеся Ви онлайн більший, ніж припускали?
6. Чи були у Вас випадки, коли Ви ризикували отримати проблеми в роботі, навчанню або в особистому житті із-за Інтернету?
7. Чи траплялося Вам брехати членам сім'ї, лікарям або іншим людям щоб приховати час перебування в мережі?
8. Чи використовуєте Ви Інтернет для того, щоб піти від проблем або від поганого настрою (наприклад, від почуття безпорадності, винності, роздратованості або депресії)?

Якщо у Вас менше 5 відповідей "ТАК" - радійте, вас ще не можна віднести до Інтернет-залежних. Але якщо позитивних відповідей більше 5, виникла проблема, яку треба вирішувати.

Анкета для учня 4 класу

Спілкування в Інтернеті

Дорогий друг! Пропоную тобі відповісти на декілька питань. Твої відповіді допоможуть мені для написання дослідницької роботи. Своє прізвище можеш не писати.

1. Чи є у тебе удома комп'ютер?
2. Скільки часу ти проводиш, спілкуючись в Інтернеті?
3. Що тобі більше подобається: спілкуватися «в контактi» або гуляти з друзями на свіжому повітрі?
4. Чи страждаєш ти, якщо немає Інтернету?
5. Ти сварився з батьками з-за Інтернету?
6. Чи були у тебе проблеми в навчанні із-за Інтернету?
7. Які ігри ти віддаєш перевазі: футбол або волейбол на спортмайданчику або аналогічні ігри «в онлайн»?

Результаты анкетування учнів 4 классів Чистенського УВК

