

Тема проекта:

«ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ ЧЕЛОВЕКА И КОМПЬЮТЕРА: ПОЛЬЗА ИЛИ ВРЕД?»

Автор: Копаев Платон Ильич,
Россия, Мурманская область, г. Мурманск
МБОУ МАЛ, 8 класс

Научный руководитель: Козлова Елена Геннадьевна,
кандидат педагогических наук,
директор МБОУ «Мурманский академический лицей»

Компьютер и Интернет прочно вошли в нашу жизнь, ускоряя и облегчая общение с людьми из разных точек мира, упрощая поиск и обмен информацией, а также становясь частью многих рабочих процессов.

Таким образом, на современном этапе актуальность использования компьютерной техники, современных информационных технологий не вызывает сомнений. Однако наблюдается противоречие между широким распространением, положительным влиянием использования компьютерной техники современными подростками на их развитие и возможными негативными последствиями. Очевидно, что запретить детям использовать возможности, предоставляемые компьютером, Интернетом, нельзя, но необходимо найти компромисс, превратить современные технические устройства из врагов в помощников.

Цель данной работы – изучить особенности взаимодействия компьютера и человека.

Объект исследования – процесс взаимодействия компьютера и человека.

В качестве **гипотезы** мы выдвинули предположение, что процесс взаимодействия компьютера и человека имеет ряд особенностей и зависит от возраста пользователя.

Для достижения цели необходимо решить ряд **задач**:

- изучить научно-популярную литературу по данной теме;
- охарактеризовать положительное и отрицательное влияние компьютерных технологий на детей и подростков;
- определить пути минимизации негативного влияния компьютерных технологий на подростков, сформулировать рекомендации для родителей;
- провести анкетирование для установления особенностей использования компьютера современными подростками трех разных возрастных групп.

База исследования – обучающиеся 6, 8, 10 классов МБОУ МАЛ.

Исследование проводилось в несколько этапов.

Март-июнь – изучение научно-популярной литературы, подбор теоретического материала. **Июль-август** – написание теоретической части работы. **Сентябрь** – проведение анкетирования, обработка и описание результатов, оформление работы.

Методы исследования: метод сбора информации (изучение научно-популярной литературы, наблюдение); анкетирование; анализ; сравнение; статистические исследования (подсчет, вычисления).

Практическая значимость работы заключается в том, что её материал может быть использован во внеклассной, внеурочной работе со школьниками, а также при проведении консультаций для родителей.

В исследованиях ученых получено множество аргументов, говорящих о положительном влиянии компьютера на умственное развитие детей, о расширяющихся возможностях для обучения. Замечено, что многими навыками, например, счета, чтения, чтения географических карт, – с помощью компьютера дети овладевают быстрее, а нередко и лучше, чем при обычном обучении. Применение средств информационно-коммуникационных технологий приводит к активизации умственной деятельности, позволяет увеличить объем получаемой информации, систематизирует мышление [1].

Компьютерные технологии, и в первую очередь Интернет, снимают различие между центром и провинцией. Современные обучающие технологии, получение информации, удовлетворение потребности в общении становятся доступными любому пользователю, вне зависимости от того, где он живет.

Активное использование социальных сетей подростками разных стран удовлетворяет сразу несколько потребностей: в общении, в психологическом комфорте и принятии роли, в отдыхе и развлечении, в познании [2].

Расширение сферы использования компьютерных технологий в настоящее время накладывает отпечаток на воспитание личности современного ребенка. Мощный поток новой информации, распространение компьютерных игр заполняют пространство, в котором находятся дети и подростки. Потому на первое место выходит проблема формирования функциональной грамотности

подростающего поколения. Особого внимания заслуживают такие ее компоненты, как информационная и ценностная грамотность.

Информационная грамотность предполагает понимание подростками сущности информационных технологий, сути и целевой направленности медиа-контента, а также представление собственного контента, согласно поставленным целям. Ценностная грамотность рассматривается как основа моральных суждений и критического мышления при постановке целей и принятии решений. В качестве значимых составляющих поддержки ценностного развития в контексте информационных технологий выделяют: способность критической ориентировки в медиа-контенте, необходимость выработки собственной позиции относительно ценностей и ее представления в медиа-среде.

Следовательно, можно сделать вывод о зависимости пользы взаимодействия с компьютером от ценностных установок личности, сформированности умения критично оценивать медиа-контент, наличия увлечений и интересов, лежащих за пределами компьютерных технологий. Решающая роль в данном вопросе принадлежит семье и школе.

Помимо многочисленных плюсов у компьютера есть и свои отрицательные стороны. Это его влияние на здоровье человека. При незнании или пренебрежении мерами безопасности компьютер может стать источником заболеваний, связанных с воздействием электромагнитного излучения, с нагрузкой на органы зрения, дыхания, мышцы и суставы.

Длительное нахождение за компьютером сказывается отрицательно не только на физическом здоровье человека, но и на психическом. Чрезмерное увлечение играми, социальными сетями, Интернетом, программированием (т.н. хакерство) приводит к изменению всей мотивационно-личностной сферы человека, которое может носить и выраженный негативный характер. Независимо от того, чем руководствуется человек и что им движет, когда он первое время начинает играть, общаться в соцсетях и т.д., включаются

механизмы формирования зависимости, и в дальнейшем эта потребность, принимает первостепенное значение в мотивации деятельности.

Главной целью действий, которые вызывают зависимость, является изменение состояния сознания. Входя в измененное состояние сознания, человек на время забывает о нерешенных проблемах, требованиях общества и многом другом, что его гнетет.

Основной группой риска для развития компьютерной зависимости являются подростки в возрасте от 10 до 18 лет. Большую часть времени подросток проводит в социальных сетях, где он общается, просматривает видео из различных источников, а так же наблюдает за жизнью «друзей» на их социальных страницах. Всё это в сознании ребёнка образует некоторый иллюзионный мир в социуме [2]. Психологами определены признаки и ряд факторов, способствующих развитию и формированию психологической зависимости от компьютера (см. Приложение 1). Но для решения любой ситуации следует искать первопричины ее появления. К причинам возникновения компьютерной зависимости можно отнести нехватку общения со значимыми для ребенка людьми, неприятие сверстниками, недостаточное внимание родителей, застенчивость, закомплексованность, трудность в общении, неуверенность в своих силах.

Немалая роль в формировании зависимости от компьютера принадлежит играм. Большая часть игр рассчитана на подростковый возраст. Но они созданы людьми старше, без учёта психологических особенностей подростка. Данные игры очень влияют на подростка и на формирование его как личности. У современных подростков складывается мнение, что компьютерный мир более впечатляющий и привлекательный, чем реальный[1].

Самое опасное – игра в глобальной сети, где подросток играет уже с живыми людьми, которых он не считает за игровых персонажей.

Кроме формирования компьютерной зависимости к негативным последствиям взаимодействия детей и подростков с компьютером можно отнести и когнитивные перегрузки (перегрузки информацией). Всем знакомо

такое состояние – мысли в голове путаются, чувства притупляются, внимание рассеивается. Но не все понимают, что причиной этого состояния является «информационный стресс» или «когнитивная перегрузка». В условиях когнитивной перегрузки возникает необходимость использования чрезмерных умственных усилий, что приводит к притуплению физиологического внимания, уменьшению продуктивности работы, к возникновению чувства бессилия, тревоги, ухудшению самочувствия. Американский автор Николас Карр отмечает, что «когда когнитивная нагрузка превышает способность нашего разума перерабатывать и сохранять информацию, мы становимся неспособны удерживать части данных или создавать связи с другими воспоминаниями. Мы не можем перевести новый материал в концептуальное знание. Страдает способность к обучению, а понимание ослабевает» [3, С. 23].

Осознание важности проблемы негативного влияния взаимодействия человека и компьютера ставит новые задачи перед родителями и педагогами. Им необходимо скоординировать действия и приложить все усилия на создание действенной системы профилактики компьютерной зависимости, формирование личности ребенка, обладающей разносторонними интересами, умеющей успешно адаптироваться к социуму, преодолевать критические жизненные ситуации, уверенно взаимодействовать с окружающими людьми.

Вопросы компьютеризации общества сейчас стоят в ряду множества факторов, влияющих на здоровье людей. Последние исследования ученых показали, что не столько сама компьютерная техника является непосредственным фактором негативного воздействия на организм человека, сколько неправильное ее расположение, несоблюдение элементарных гигиенических норм, касающихся труда и отдыха. Следовательно, необходимо проводить общественную работу, организовать социальную рекламу правил безопасного использования компьютерной техники, комплексов оздоровительно-профилактических упражнений, направленных на снятие зрительного, мышечного напряжений (см. Приложение 2).

Создание воспитательного пространства – это необходимое условие защиты личности ребенка от формирования зависимостей не только в стенах образовательного учреждения, но и дома. К сожалению, часто бывает, что родители сами провоцируют зависимость, поскольку компьютер освобождает их от необходимости воспитывать детей, организовывать их досуг.

Основная роль в минимизации негативных последствий компьютерного воздействия принадлежит родителям, залог любого успеха ребёнка – это поддержка семьи.

Изучив научно-популярную литературу, мы определили пути минимизации рисков и сформулировали на их основе рекомендации:

- необходимо ограничить время, проводимое подростком в Сети, один из вариантов - установка специальной компьютерной программы, которая отключает от сети через заданный интервал времени;

- поставить обязательное условие делать перерывы в работе, которая требует долгого нахождения за компьютером;

- следить за содержательной стороной работы за компьютером, устанавливая фильтры и программы родительского контроля;

- разучить вместе с ребенком комплекс упражнений, направленных на расслабление, снятие напряжения после работы за компьютером, разместить эти комплексы на видном месте;

- наладить реальное общение подростка со сверстниками: вместе выбрать и контролировать посещение ребенком дополнительных секций, кружков, творческих лабораторий, принимать вместе с ребенком активное участие в организации внеклассных мероприятий (тематические вечера, походы, посещение фильмов, спектаклей с последующим обсуждением, квесты и т.д.);

- помочь подростку выбрать увлечение, которое не связано с использованием компьютера (спорт, прогулки на свежем воздухе, чтение, творческое самовыражение, участие в группах общения и личностного роста, арттерапия и т. п.);

- в школе организовать конкурсы между классами: социальной рекламы на соблюдение требований безопасного использования компьютерной техники, на лучшее знание упражнений для снятия мышечного и психологического напряжения, сочинений на тему важности соблюдения всех мер безопасности при работе с компьютером.

В современных непростых социальных условиях на помощь ребенку и семье должна прийти школа, система дополнительного образования, где будет организовано специальное обучение навыкам межличностного взаимодействия, которые помогают людям принимать продуманные решения, урегулировать проблемы, конструктивно разрешать конфликты, критично и творчески мыслить, эффективно общаться, строить здоровые взаимоотношения и продуктивно управлять своей жизнью.

В результате проведения систематической работы по профилактике компьютерной и игровой зависимости, уменьшению когнитивных нагрузок у детей и подростков возможна минимизация негативных последствий взаимодействия подростка и компьютера.

В данной работе, изучая вопрос взаимодействия человека и компьютера, нами было проведено исследование, целью которого являлось определение особенностей процесса использования компьютера современными школьниками, его влияния на самочувствие подростков. В ходе исследования было проведено анкетирование (см. Приложение 3), в котором приняли участие 85 обучающихся МБОУ МАЛ трех возрастных групп: младшая группа – подростки 11-12 лет, средняя – 13-14 лет, старшая – 15-16 лет.

В ходе анализа полученных ответов, мы установили, что 100% опрошенных лицеистов (см. Приложение 4) используют компьютер в повседневной жизни, при этом 51% от общего числа респондентов пользуются компьютером ежедневно, 19% - от 4 до 6 дней в неделю, а 30 % - от 1 до 3 дней в неделю. С возрастом частота использования компьютера возрастает: примерно одинаковое количество (66%) ребят в возрасте от 11 до 14 лет используют компьютер ежедневно или почти ежедневно (до 6 дней в неделю), а

в возрасте от 15 до 16 лет уже 83% подростков используют его с той же частотой.

61% всех учеников проводят за компьютером более 3 часов, из них 12% находятся за компьютером более 6 часов. С возрастом это время увеличивается: 56% младших подростков проводят за компьютерами от 3 часов, 60% - в среднем подростковом возрасте и 64% - в старшем, что может говорить о постепенном ослабевании контроля со стороны родителей.

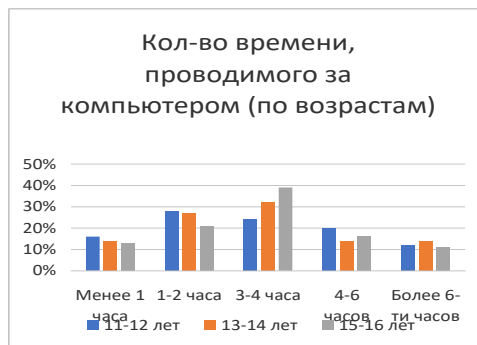
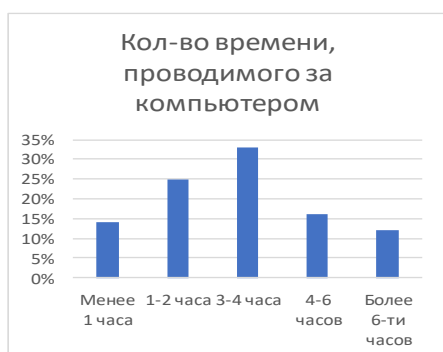


Рис. 1 Количество времени за компьютером Рис. 2 Количество времени за компьютером(по возрасту)

При ранжировании предпочитаемого контента на первое место ребята ставят игры (73% респондентов), на второе - фильмы, далее следуют музыка, социальные сети, короткие видеоролики, замыкают список статьи и книги (см. Приложение 4). Причем высокий интерес к играм отмечается во всех группах опрошенных (76%, 72% и 73% соответственно), резкий рост интереса к социальным сетям наблюдается в средней группе и сохраняется в старшей, что говорит о возрастающей потребности в общении. Этот вывод подтверждает и анализ ответов на вопрос о предпочитаемом способе игр: индивидуально или по сети. Сетевые игры привлекают 71% лицеистов. При этом интерес к общению в процессе игры увеличивается в старшей возрастной группе: 50% подростков в возрасте от 15 до 16 лет отдают предпочтение сетевым играм.

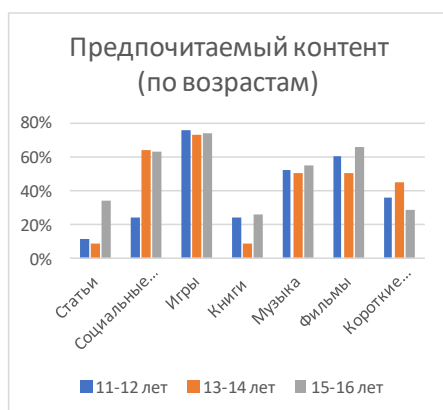


Рис 3. Предпочитаемый контент



Рис. 4. Общение в играх

Ощущение усталости испытывают лишь 9% учеников в младшей возрастной группе, 13% - в средней и 5% в старшей.

Эти данные могут говорить о том, что ребята используют компьютер для удовлетворения своих личностных потребностей, рассматривают это времяпрепровождение как источник удовольствия, отдыха и, соответственно, не замечают признаков физической усталости.

Аналогично дело обстоит и с отслеживанием ухудшения самочувствия (см. Приложение 4).

Анализ представленных данных показывает, что только 1-2 % учеников могут связать ухудшение самочувствия с пребыванием за компьютером. Мы считаем, что многие ребята невнимательно относятся к своему здоровью и не могут точно проследить связи между длительностью нахождения за компьютером и своим самочувствием.

Такой вывод позволяют сделать ответы на вопрос «Какой контент вызывает усталость». На этот вопрос отрицательный ответ (не чувствуют усталости) дали 35% опрошенных в младшей группе (против 1% на предыдущий вопрос), 14% - в средней и 13% в старшей, т.е. число подростков, не ощущающих усталости уменьшается, что, в целом, соответствует увеличению времени, проводимом за компьютером, и косвенно говорит об отрицательном влиянии на физическое самочувствие респондентов. Наибольшую усталость во всех группах вызывает чтение статей, в средней группе – общение в социальных сетях (28%), игры - в средней и старшей группе (26% и 21%), чтение книг (от 15% в младшей группе до 25% в старшей),

фильмы (от 4% до 19%). Короткие видеоролики не вызывают усталости ни в одной из групп. Это подтверждает вывод о том, что контент, выбранный по интересам, скорее всего, несвязанный с учебой, вызывает меньшее напряжение и, как следствие, меньшую усталость.

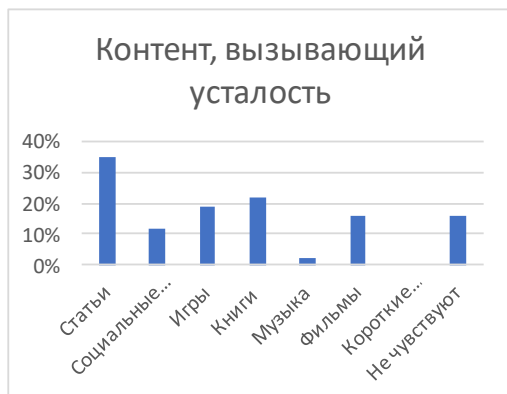


Рис. 5 Контент, вызывающий усталость.

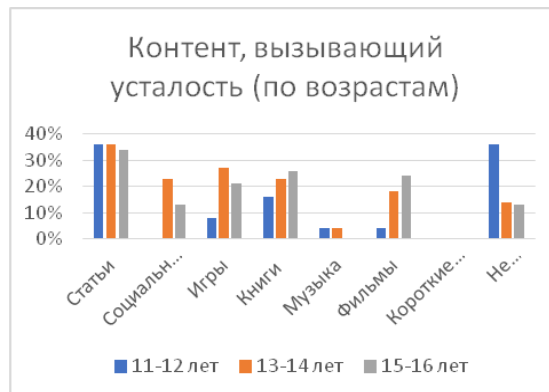


Рис. 6 Контент, вызывающий усталость (по возрасту)

Анализ ответов на вопрос об испытывании негативных эмоций при ограничении времени использования компьютера показывает, что отрицательным эмоциям больше всего подвержены младшие подростки (18%), 9% и 8% в средней и старшей группе (см. Приложение 4), что может подтверждать вывод о наличии большего контроля со стороны родителей, а, значит, и ограничений в более младшем возрасте, с одной стороны, а с другой, о том, что у учеников МБОУ МАЛ отсутствует ярко выраженная компьютерная зависимость.

В заключении сформулируем основные выводы, сделанные в ходе работы:

- есть множество аргументов, говорящих о пользе компьютера, но эта польза во многом зависит от ценностных установок личности, сформированности умения критично оценивать медиа-контент, наличия разносторонних интересов. Решающая роль в их формировании принадлежит семье и школе;

- у компьютера есть и отрицательные стороны. Это его влияние на здоровье человека. При незнании, пренебрежении мерами безопасности компьютер может стать источником множества заболеваний;

- длительное нахождение за компьютером отрицательно влияет на психическое здоровье;

- кроме формирования компьютерной зависимости к негативным последствиям относятся и когнитивные перегрузки (перегрузки информацией);

- негативные последствия взаимодействия человека и компьютера возможно минимизировать при соблюдении ряда рекомендаций и понимании возрастных особенностей этого взаимодействия;

- в ходе исследования нами было установлено, что 100% опрошенных лицестов используют компьютер в повседневной жизни, с возрастом частота использования компьютера возрастает, время нахождения за ним увеличивается; ранжирование предпочитаемого контента выглядит так: игры, фильмы, музыка, социальные сети, короткие видеоролики, статьи и книги. Высокий интерес к играм отмечается во всех группах опрошенных, резкий рост интереса к социальным сетям наблюдается в средней группе и сохраняется в старшей, что говорит о возрастающей потребности в общении; ребята используют компьютер как источник удовольствия, отдыха и не замечают у себя признаков физической усталости; однако, отвечая на другой на вопрос, респонденты отмечают, что наибольшую усталость вызывает чтение статей, в средней группе – общение в социальных сетях, игры - в средней и старшей группе; отсутствие негативных эмоций при ограничении доступа к компьютеру может говорить о том, что компьютерная зависимость у обучающихся МБОУ МАЛ не сформирована.

В рамках поставленных задач исследование можно считать завершенным, выдвинутое в начале исследования предположение подтвердилось, действительно, взаимодействие подростков и компьютера имеет ряд особенностей и зависит от возраста. Знание этих особенностей может помочь в организации работы по защите подростков от основных негативных последствий использования компьютера в повседневной жизни.

Тема остается актуальной, и исследование может быть продолжено за счет расширения диапазона участников анкетирования (привлечение к

исследованию не только лицеистов, но и школьников других образовательных учреждений, а также их родителей), определения наиболее эффективных форм работы по профилактике компьютерной зависимости среди подростков.

Список литературы

1. Дрепа М. И. Психологический портрет личности интернет-зависимого студента // Вестн. Томского гос. пед. ун-та (TSPU Bulletin). 2019. Вып. 4 (82). – С. 75-81.
2. Шарапова Т.А., Кутбиддинова Р. А. Влияние родительского отношения на проявление психического напряжения и невротических тенденций у детей младшего школьного возраста // Universum: психология и образование. 2018. №12 (54). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-roditelskogo-otnosheniya-na-proyavlenie-psiicheskogo-napryazheniya-i-nevroticheskikh-tendentsiy-u-detey-mladshego-shkolnogo>
3. Карр, Николас Пустышка. Что Интернет делает с нашими мозгами? / Николас Карр; [пер. с англ. Павел Миронов]. - Санкт-Петербург :BestBusinessBooks, 2012. - 253 с.
4. Электронный журнал «Психолого-педагогические исследования» — [Особенности межличностных взаимодействий у подростков, склонных и не склонных к развитию компьютерной зависимости / 2012-4] URL: <http://psyedu.ru/journal/2012/4/3149.phtml>
5. Психология семейных отношений [Электронный ресурс]: монография / под ред. А.В. Литвиновой. 2-е изд., стер. М.: Флинта, 2017. - 297с.
6. Артюнина Г. П., Ливинская О. А. Влияние компьютера на здоровье школьника // Псковский регионологический журнал, 2017, № 12.
7. Бабаева Ю. Д., Войскунский А. Е., Смыслова О. В. Интернет: воздействие на личность // Гуманитарные исследования в Интернете / под ред. А. Е. Войскунского. – М.: Можайск-Терра, 2017.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

Психологические признаки компьютерной зависимости:

1) Пренебрежение учебой. Данный аспект нельзя упускать из виду. Компьютер очень затягивает ребёнка/подростка с ещё очень несформированной психикой. Как результат – желание проводить всё больше и больше времени за компьютером, который не только не мотивирует учиться, но ещё и разрушает мозг.

2) Все увеличивающееся количество времени, которое подросток проводит за компьютером;

3) Раздражение и даже злость при отлучении от компьютера;

4) Отсутствие применения своих сил и возможностей, ощущение пустоты;

5) Снижение эмоциональности, стандартизация мышления. Попадая под влияние «компьютерного друга» человек ставит между собой и творчеством – стену. Компьютер это – машина, выдающая человеку чёткие ответы на чётко поставленные человеком задачи. Ни одна игра, никакое общение в социальных сетях не может передать всех тонкостей, свойственных многогранности мира и личности человека.

**Факторы, способствующие развитию и формированию
психологической зависимости от компьютера (Т.В. Коваль)[4]:**

1. Биологические факторы, обусловленные особенностями организма. Среди подростков, склонных к зависимостям, наблюдается высокий уровень депрессивных, аффективных расстройств. Американский исследователь S. Carlap отмечает у зависимых детей следующие характерные особенности: постоянное чувство одиночества и отверженности, склонность к депрессии, замкнутость, перманентная тревожность, что неизменно влечет за собой трудности во взаимодействии с окружающими. Дети-аддикты, в большинстве своем, раздражительны, вспыльчивы, эмоционально нестабильны.

2. Социальные факторы. Формирование компьютерной зависимости обусловлено как личностными особенностями, так и факторами окружающей среды, например неблагоприятной атмосферой в семейном окружении. Нарушение детско-родительских отношений, семейные конфликты, отсутствие взаимопонимания препятствуют адекватному становлению личности ребенка. Безразличное отношение родителей к ребенку либо их жестокое обращение, психологический дискомфорт сказываются на стремлении ребенка «окунуться» в виртуальный мир, уйдя от жизненных проблем [5].

3. Психологические факторы. Для подростков с компьютерной аддикцией характерны низкая самооценка, чувство неуверенности, либо, напротив, поведенческая демонстративность.

Комплекс оздоровительно-профилактических упражнений, направленных на снятие зрительного, мышечного напряжений:

1. Не открывая глаз, делайте ими вращательные движения по и против часовой стрелки, вниз и вверх.
2. Перемещайте карандаш от расстояния вытянутой руки к кончику носа и обратно, следя за его движением. Повторить 10-12 раз.
3. Не поворачивая головы, переведите взгляд в левый нижний угол, затем – в правый верхний. Потом в правый нижний, а затем – в левый верхний. Повторить 5-7 раз, потом в обратном порядке.
4. Для расслабления мышц шеи и спины выполняйте: круговые движения головой (по 10 оборотов в каждую сторону), движения плечами вперед и назад, вращения запястий и локтевых суставов, наклоны из положения стоя вправо, влево, вперед и назад.
5. Если есть возможность, поднимите руки вверх, напряженно разведите пальцы, напрягите все мышцы тела, задержите дыхание на 7-8 с. С поворотом тела «уроните» руки и расслабьте все тело на 7-8 с. Повторите 3-5 раз.
6. Сплетите за спиной пальцы рук с обращенными внутрь ладонями. Медленно постарайтесь поднять и выпрямить руки. Оставайтесь в таком положении 5-10 с. Повторить 5-10 раз.

Упражнения направленные на расслабление (релаксацию), избавление от негативных эмоций:

1. Сидя или стоя постарайтесь, по возможности, расслабить мышцы тела и сосредоточить внимание на дыхании. На счет 1-2-3-4 делайте медленный глубокий вдох (при этом живот выпячивается вперед, а грудная клетка неподвижна). На следующие четыре счета проводится задержка дыхания, затем плавный выдох на счет 1-2-3-4-5-6.
2. Встаньте так, чтобы вокруг вас было достаточно места, и начните трясти ладони, локти и плечи. При этом представляйте, как все неприятное

– плохие чувства, тяжелые заботы и плохие мысли о самих себе уходит. Потом отряхните свои ноги – с носков до бедер. А затем потрясите головой. Будет еще полезнее, если вы будете издавать какие-то звуки... Теперь потрясите лицо и прислушайтесь, как смешно меняется ваш голос, когда трясется рот. Представьте, что весь неприятный груз с вас спадает и вы становитесь все бодрее и бодрее.

3. Прогулка – один из простейших способов снятия напряжения. Сочетание легкой физической нагрузки и свежего воздуха – это замечательный путь к очищению мыслей и расслаблению.

1. Пользуетесь ли Вы компьютером?

☐ Да

☐ Нет

2. Как часто вы пользуетесь компьютером?

☐ Ежедневно

☐ 4-6 дней в неделю

☐ 1-3 дня в неделю

3. Сколько времени Вы проводите за компьютером в день?

☐ Менее 1 часа

☐ 1-2 часа

☐ 3-4 часа

☐ 4-6 часов

☐ Более 6-ти часов

4. Какой контент Вы предпочитаете?

☐ Статьи

☐ Социальные сети

☐ Игры

☐ Книги

☐ Музыка

☐ Фильмы

☐ Короткие видеоролики

5. Если Вы играете в компьютерные игры, то предпочитаете играть:

☐ Индивидуально

☐ Общаться по сети

6. Чувствуете ли Вы усталость после использования компьютера?

☐ Да

☐ Нет

7. Ухудшается ли Ваше самочувствие после пользования компьютером?

☐ Да

☐ Нет

8. После какого контента Вы чувствуете большую усталость?

☐ Статьи

☐ Социальные сети

☐ Игры

☐ Книги

☐ Музыка

☐ Фильмы

☐ Короткие видеоролики

9. Когда Вам легче что-либо запоминать?

☐ До пользования компьютером

☐ После пользования компьютером

10. Какие эмоции Вы испытываете, если приходится ограничивать время, проводимое за компьютером?

☐ Негативные

☐ Нейтральные

☐ Положительные

11. Укажите Ваш возраст.

Таблица 1

Всего ответили	85	
Да	85	100%
Нет	0	

Результаты анкетирования. Вопрос 1.

Таблица 2

			11-12 лет		13-14 лет		15-16 лет	
Всего ответили	85							
Ежедневно	43	51%	14	33%	8	18%	21	49%
4-6 дней в неделю	16	19%	3	19%	6	38%	7	43%
1-3 дня в неделю	26	30%	8	31%	8	31%	10	38%

Результаты анкетирования. Вопрос 2.

Таблица 3

	11-12 лет		13-14 лет		15-16 лет	
Всего ответили	25		22		38	
Ежедневно	14	56%	8	36%	21	55%
4-6 дней в неделю	3	12%	6	28%	7	19%
1-3 дня в неделю	8	32%	8	36%	10	26%

Результаты анкетирования. Вопрос 2

Таблица 4

Всего ответили	85	
Менее 1 часа	12	14%
1-2 часа	21	25%
3-4 часа	28	33%
4-6 часов	14	16%
Более 6-ти часов	10	12%

Результаты анкетирования. Вопрос 3.

Таблица 5

	11-12 лет		13-14 лет		15-16 лет	
Всего ответили	25		22		38	
Менее 1 часа	4	16%	3	14%	5	13%
1-2 часа	7	28%	6	27%	8	21%
3-4 часа	6	24%	7	32%	15	39%
4-6 часов	5	20%	3	14%	6	16%
Более 6-ти часов	3	12%	3	14%	4	11%

Результаты анкетирования. Вопрос 3.

Таблица 6

Всего ответили	85	
Статьи	18	21%
Социальные сети	44	52%
Игры	63	74%
Книги	18	21%
Музыка	45	53%
Фильмы	51	60%
Короткие видеоролики	30	35%

Результаты анкетирования. Вопрос 4.

Таблица 7

	11-12 лет		13-14 лет		15-16 лет	
Всего ответили	25		22		38	
Статьи	3	12%	2	9%	13	34%
Социальные сети	6	24%	14	64%	24	63%
Игры	19	76%	16	73%	28	74%
Книги	6	24%	2	9%	10	26%
Музыка	13	52%	11	50%	21	55%
Фильмы	15	60%	11	50%	25	66%
Короткие видеоролики	9	36%	10	45%	11	29%

Результаты анкетирования. Вопрос 4.

Таблица 8

			11-12 лет		13-14 лет		15-16 лет	
Всего ответили	63							
Индивидуально	14	22%	7	50%	2	14%	5	36%
Общаться по сети	46	73%	12	26%	11	24%	23	50%
Оба варианта	3	5%	0		3	100%		

Результаты анкетирования. Вопрос 5.

Таблица 9

	11-12 лет		13-14 лет		15-16 лет	
Всего ответили	25		22		38	
Да	2	8%	3	14%	2	5%
Нет	23	92%	19	86%	36	95%

Результаты анкетирования. Вопрос 6.

Таблица 10

	11-12 лет		13-14 лет		15-16 лет	
Всего ответили	25		22		38	
Да	1	4%	1	5%	1	3%
Нет	24	96%	21	95%	37	97%

Результаты анкетирования. Вопрос 7.

Таблица 11

Всего ответили	85	
Статьи	30	35%
Социальные сети	10	12%
Игры	16	19%
Книги	19	22%
Музыка	2	2%
Фильмы	14	16%
Короткие видеоролики	0	
Не чувствуют	14	16%

Результаты анкетирования. Вопрос 8.

Таблица 12

	11-12 лет		13-14 лет		15-16 лет	
Всего ответили	25		22		38	
Статьи	9	36%	8	36%	13	34%
Социальные сети	0		5	23%	5	13%
Игры	2	8%	6	27%	8	21%
Книги	4	16%	5	23%	10	26%
Музыка	1	4%	1	4%	0	
Фильмы	1	4%	4	18%	9	24%
Короткие видеоролики	0					
Не чувствуют	9	36%	3	14%	5	13%

Результаты анкетирования. Вопрос 8.

Таблица 13

Всего ответили	85	
Негативные	9	11%
Нейтральные	67	78%
Положительные	9	11%

Результаты анкетирования. Вопрос 10.

Таблица 14

	11-12 лет		13-14 лет		15-16 лет	
Всего ответили	25		22		38	
Негативные	4	16%	2	9%	3	8%
Нейтральные	18	72%	17	77%	32	84%
Положительные	3	12%	3	14%	3	8%

Результаты анкетирования. Вопрос 10.

