

**Государственное автономное
Общеобразовательное учреждение Московской
Области
«Химкинский лицей»**

Проектная работа:

«Роль гаджетов в жизни ученика»

Выполнил:

Ученица 5 «В» класса

Камшилова Елизавета

Руководитель:

Казанцева Татьяна Викторовна

Химки 2022 год

Содержание

Введение.....	3
Глава 1. Исследование учёных в области гаджет-зависимости	
1.1 Понятие «гаджеты», их разновидности и функции	5
1.2 Положительное влияние современных гаджетов на жизнь учеников.....	5
1.3 Отрицательное влияние современных гаджетов на жизнь учеников.....	6
1.4 Исследования зарубежных ученых в области гаджет-зависимости.....	9
Глава 2. Исследование роли гаджетов в жизни подростков (на примере учащихся 5 «В» класса Химкинского лицея)	
2.1 Изучение влияния гаджетов на учащихся.....	11
2.2 Отношение подростков к использованию смартфонов в школе.....	15
2.3 Рекомендации по решению проблемы гаджет-зависимости.....	17
Заключение.....	18
Список литературы.....	20
Приложения	

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность проблемы.

Жизнь современного человека уже не представляется без таких вещей, как планшет, телефон, компьютер. Дети, наблюдая за жизнью взрослых, с пелёнок начинают интересоваться гаджетами: раз мама и папа так много внимания уделяют этим вещам, значит, они действительно интересны. С одной стороны, современные технологии помогают детям развивать внимание, мелкую моторику, способствуют их интеллектуальному развитию. С другой — они нередко отнимают много времени, которого, в итоге, не хватает на активные занятия и развлечения.

Гаджеты — часть технического прогресса. Компьютерные и интернет-технологии — такая же часть жизни современного человека, как холодильник, метро, самолет и другое. Их предназначение — помогать учиться и работать, отдыхать с комфортом. [16]

Вместе с неоспоримой пользой электронные помощники внесли в нашу жизнь и существенную проблему, а именно – зависимость от них. Когда человек «поглощается» информационными, игровыми и иными видами компьютерной деятельности, теряет чувство реального времени, зачастую уходя в мир виртуальной реальности [2]. Особенно интернет-гаджет-зависимость распространена среди подростков. Этим обусловлена актуальность исследования.

В России, в отличие от Западных стран, отсутствуют глубокие исследования в этой области в силу относительной новизны феномена «гаджет-зависимости» [6].

После завершения исследования учащиеся смогут оценивать пользу и вред увлечения гаджетами; следить за временем; рассказывать о необходимости соблюдения правил безопасного пользования современными электронными устройствами своим близким, знакомым.

Первая часть работы посвящена проблеме отрицательного влияния гаджетов на человека, опыту разных стран по решению проблемы гаджет-зависимости. Во второй части приводятся результаты исследования отношения учеников 5 «В» класса Химкинского лицея к гаджетам, влиянию гаджетов на подростков.

В своём исследовании я особое внимание уделила использованию школьниками смартфонов, так как они стали неотъемлемой частью жизни подростков.

Цель	Изучить, какую роль играют гаджеты в жизни учеников
Задачи	<ol style="list-style-type: none"> 1. Раскрыть понятие «гаджет-зависимость», дать характеристику, выявить причины ее возникновения; 2. Оценить отрицательное и положительное влияние на жизнь подростков. 3. Провести анкетирование на выявление интернет – гаджет зависимости; 4. Провести опрос на определение отношения подростков к ограничению в использовании гаджетов; 5. Проанализировать результаты исследования; 6. Составить рекомендации по решению проблемы «гаджет – зависимости».
Предмет исследования	Проблема гаджет-зависимости среди подростков (на примере зависимости от использования смартфонов).
Гипотеза	Я предполагаю, что современные подростки не могут обходиться без гаджетов, большинство школьников подвержены гаджет-зависимости.
Объект исследования	Ученики 5 «В» класса Химкинского лицея
Методы исследования	Анкетирование, опрос, анализ данных, изучение литературных источников.

ГЛАВА I. ИССЛЕДОВАНИЯ УЧЁНЫХ В ОБЛАСТИ ГАДЖЕТ-ЗАВИСИМОСТИ

1.1 Понятие «гаджеты», их разновидности и функции

В настоящее время стремительно развивается выпуск различных приспособлений, помогающих разнообразить нашу жизнь. Приведем толкование основного понятия нашей исследовательской работы «гаджет».

Гаджет (от англ. «gadget»-приспособление) - это нестандартные и оригинальные приспособления, которые помогают человеку решить массу технических вопросов.

Гаджеты широко распространены в самых разных сферах: в спорте (фитнес-трекеры, смарт-браслеты, спортивные девайсы), медицине (электронные пластыри, трикодеры, гидрокоптеры, экзоскелеты), сфере развлечений (смартфоны, планшеты, музыкальные плееры, игровые приставки, очки для дополненной и виртуальной реальности) [4].

Новейшие гаджеты служат как для решения деловых вопросов, так и в целях развлечения. Преимуществом современных гаджетов являются портативность и малый вес. Такие приспособления весят не более 300 граммов и легко помещаются в ладони или кармане одежды.

В своём исследовании я особое внимание уделила использованию школьниками смартфонов, так как они стали неотъемлемой частью жизни подростков. Смартфоны давно уже превратились в популярнейшие и необходимые гаджеты, которые позволяют оперативно выходить в интернет, слушать музыку, смотреть кино и читать книги, помимо совершения звонков. Ученые предупреждают, что чрезмерное увлечение гаджетами может привести к серьёзным нарушениям здоровья [5].

1.2 Положительное влияние современных гаджетов на жизнь учеников.

В школьной системе налицо определенный прогресс: сегодняшние учителя общаются со школьниками по электронной почте и в социальных сетях, периодически задают домашние задания (используют электронный журнал), которые необходимо выполнять онлайн или с использованием интернет-сервисов. Если ещё недавно использование компьютера в образовательном процессе для школы было в новинку и доступно не каждому, то теперь школьная программа подразумевает почти повсеместно обязательное обращение к интернет-ресурсам для усвоения многих предметов. По всему миру школы торопятся

оснастить классы компьютерами. Помимо компьютеров в классах есть проекторы, и интерактивные доски. Конечно, без компьютера и интернета мы уже не можем представить современную жизнь. Использование различных гаджетов, компьютерных программ, в том числе игр, и интернета развивают:

- фантазию и пространственное воображение;
- память и внимание;
- логическое мышление: умение находить зависимости, закономерности, классифицировать и систематизировать материал, способность прогнозировать результаты своих действий;
- стремление познавать новое;
- умение быстро находить информацию.
- Родители видят в гаджетах помощников — недорогих электронных нянек. Продвинутые родители считают, что с помощью гаджетов сделают детей более развитыми и облегчат их адаптацию к цифровому миру.
- Пользу гаджетов нельзя недооценивать. Сенсорные экраны, кнопки и джойстики развивают мелкую моторику и логическое мышление.
- При помощи современного гаджета школьник сможет быстро находить нужную ему информацию, ускорив процесс обучения за счет сэкономленного времени.
- Ребенок может самостоятельно изучать иностранные языки, для чего разработана масса самоучителей и приложений.
- С планшетом можно скачивать развивающие программы.
- Использование гаджета позволяет развивать навыки систематизации данных, наблюдательность, зрительное и слуховое восприятие.

Школьник не только познаёт мир во всём его разнообразии и с помощью интернета получает знания сверх школьной программы, но и легко расширяет круг общения с помощью соцсетей и блогов.[16]

1.3 Отрицательное влияние современных гаджетов на жизнь учеников.

Влияние гаджетов на нашу жизнь глубокое и неоспоримое. Но так ли они безопасно для здоровья и несформировавшийся психики подростка?

Врачи, педагоги и психологи считают, что гаджеты могут покаречить психику ребенка, замедлить его развитие.

Их доводы:

- это удар по незрелой психике, не у всех детей психика готова воспринимать быструю смену картинок, яркость изображения, звуковые и световые сигналы.
- мало кто из родителей дозирует время, а ребенку 30 минут с гаджетом хватило бы на весь день. Но родителям этого мало — они хотят быть свободными час-два, а то и три...
- Постоянное использование планшета или компьютера грозит появлением лишнего веса. Поскольку вместо активных игр на улице, ребенок просиживает часами в неподвижной позе.
- конструктивные особенности гаджета не позволяют применять его на безопасном расстоянии от глаз. Слишком отдалив его от ребенка, применение будет некомфортным, а приблизив — опасным для зрения.
- Использование планшетов или компьютеров приводит к повышению артериального давления по той же причине, когда отсутствует активная физическая нагрузка.
- Применение гаджетов приводит к ослаблению мышечной ткани пальцев, если ребенок предпочитает рисовать не на бумаге, а на экране устройства.
- Современные дети почти перестали использовать красивую речь для общения, речь школьников становится краткой, дети заимствуют слова из чатов, блогов, сокращают предложения
- Компьютеры и гаджеты являются источниками так называемого синего света и повреждают зрительный аппарат. Напряжение глаз из-за длительного вглядывания в экран компьютера может вызвать не только нарушение зрения, но и головную боль. Все гаджеты — это источники излучения. Электромагнитные волны негативно действуют на работу всего организма и могут вызвать бессонницу и даже расстройства иммунной системы [1].

Одной из главных причин заболеваемости остеохондрозом и другими болезнями позвоночника является постоянное и повсеместное использование мобильных телефонов,

планшетов, ноутбуков и смартфонов. Это связано с тем, что планшетные устройства заставляют нас направлять взгляд вниз. Шея из-за этого находится в не физиологичном положении. Если работа затягивается на несколько часов, происходит спазм мышц, в некоторых случаях – защемление нервных окончаний. Это и вызывает боль.

Исследования показывают, что у людей, зависящих от социальных сетей, проявляются психические расстройства личности. У человека с такими расстройствами есть убежденность в собственной уникальности. Ему необходимо постоянно говорить о себе и слышать чужое одобрение и восхищение. В социальных сетях это расстройство выражается в зависимости человека от лайков, восхищенных комментариев. В жизни же практически всегда у таких людей имеется множество комплексов и хрупкая самооценка, поэтому они особенно подвержены стрессам и депрессиям, которые выражаются в ощущение пустоты и ничтожности жизни [8].

Номофобия – болезнь, которая заключается в том, что человек боится оказаться без интернета или без мобильной связи. Подтверждением имеющегося расстройства являются такие чувства, как раздражительность, страх и тревога, которые появляются при отсутствии телефона. Такой человек не расстанется со своим гаджетом ни на минуту [9].

Также распространен среди зависимых от гаджетов людей (особенно подростков) синдром дефицита внимания и гиперактивности. Из-за постоянного потока информации, получаемой ежедневно из интернета, человек не может выделить самое главное, поэтому информация усваивается «кусками». В итоге у человека недостаточная устойчивость внимания, низкая степень концентрации, проблемы распределения и плохая переключаемость внимания, повышенная активность, не соответствующее требованиям поведение и неадекватное выражение чувств [15].

Очень часто зависимость от гаджетов характеризуется снижением количества социальных контактов. Гаджеты также могут привести к снижению умственных способностей. При регулярном использовании интернета у человека возникает потребность в постоянном уточнении любой информации, свои знания и память подменяются на компьютерные. Главная опасность заключается в том, что человек прочитывает много, но практически ничего не запоминает. Ученики, ищущие ответ на каждый вопрос в «Google», снижают свою способность к обучению [11].

1.4 Исследования зарубежных ученых в области гаджет-зависимости

Массовая компьютеризация, которая началась в 80-х годах, привела к тому, что стали появляться люди, уделяющие персональному компьютеру намного больше времени, чем того требовали работа и отдых. 2000-е года принесли миру время активного развития гаджетов и социальных сетей, что продолжается по сегодняшний день. Появился даже особый термин — «гаджет-зависимость», акцентирующий пристрастие человека к гаджет устройствам, от которого ему тяжело оторваться, из-за сильной привязанности, а печальнее всего, что более половины гаджетоманов — это дети и подростки. Ученые, изучающие вопросы гаджет-зависимости, считают, что в наиболее развитых странах эта беда будет опаснее алкоголизма и наркомании.

Западные ученые уже давно занимаются проблемой гаджет-зависимости, и там эта проблема решается уже на уровне правительства.

В Италии разработали законопроект, где предлагается отправлять зависимых подростков в реабилитационные центры, а все учителя должны будут пройти курсы по профилактике и устранению телефонной зависимости у детей и подростков.

А французские школьники во время всего учебного дня не могут воспользоваться гаджетом, он должен оставаться в кармане.

В Германии тоже рассматривается о возможности введения подобного ограничения.

В Женеве (Швейцария) данный запрет уже действует, и его планируют распространить и за рамки урока, то есть и во время перемен - чтобы дети не отвлекались на телефоны, а отдыхали, двигались и общались друг с другом.

В Греции, Таджикистане и Азербайджане использование гаджетов в школах категорически запрещено, а в США и Канаде все зависит от провинции и штата.

В России на данный момент нет закона, который бы запрещал или ограничивал использование гаджетов в школах, колледжах, техникумах. Тем не менее, стало известно, что более десяти тысяч школ в РФ ввели частичный запрет на использование гаджетов в школе, то есть только на время уроков.

Европейские специалисты часто ставят в пример богатейших людей мира, которые сделали свое многомиллионное состояние на IT-технологиях. Билл Гейтс, глава Microsoft

сказал в своем интервью, что не давал своим трем детям пользоваться смартфонами до 14 лет. Основатель Apple Стив Джобс также остерегал своих детей от увлечения гаджетами — старались больше времени проводить в кругу семьи, читали книги.

Японские ученые-генетики научно объяснили гаджет-зависимость, они выяснили, что гаджеты влияют на особый фермент дофамин — «гормон счастья». Основными характерными симптомами гаджет зависимости являются: состояние эйфории при использовании прибора, невозможность оторваться от гаджета, ощущение пустоты и депрессия при отсутствии девайса, пренебрежение семьей и друзьями, проблемы с работой, учебой, снижение умственной и физической продуктивности, повышается уровень нервозности, тревожности, агрессия по отношению к окружающим, проявление социофобии и страха перед людьми. Зависимый человек не может реально воспринимать окружающий мир без него, гаджета.

В конце февраля 2020 года в журнале Addictive Behaviors была размещена статья, авторы которой со всей серьезностью утверждали, что зависимость от смартфонов физически меняет мозг человека. Согласно этой статье, после всех проведенных исследований ученые сделали вывод, что мозг гаджет-зависимого человека имеют такие же изменения головного мозга, какие имеются у наркоманов.

Проблема зависимости от гаджетов – уже не миф, а суровая реальность. Чтобы не попасть в сети и не стать рабами технических новинок, ученые советуют людям чаще вспоминать о давно забытых хобби, дружеских посиделках, семейных отношениях, спорте, театре и других видах увлечений, которые смогут отвлечь от виртуального мира и внести спокойствие в жизнь человека.[8]

Треть участников (34%) онлайн-опроса GfK(международный сайт опросов), проведенного в 17 странах в 2017 году твердо убеждены, что «временно отказаться от использования гаджетов им будет сложно, даже при необходимости».

Сложнее всего отказаться на время от гаджетов подросткам 15–19 лет (44%), а также молодым людям в возрасте 20 лет и старше (41%). Среди пользователей старше тридцати лет 38% опрошенных согласились с тем, что им трудно даже на время и по необходимости отказаться от использования гаджетов. Зато в более старших возрастных группах доля тех,

кому сложно отложить гаджеты в сторону, резко падает: 29% в группе пользователей 40-49 лет, 23% в возрасте 50-59 лет и 15% в возрасте старше 60 лет.[13].

По данным опроса, проведенного Всероссийским центром изучения общественного мнения (ВЦИОМ), большая часть россиян поддерживает инициативу запрета использования смартфонов и иных гаджетов детьми во время учебных занятий. «Большинство россиян (83%) считают, что личные телефоны и смартфоны мешают школьникам учиться. Три четверти опрошенных (73%) поддерживают идею о запрете использования смартфонов и других гаджетов во время занятий», — цитирует ТАСС материалы исследования [7].

Мое исследование посвящено ответам на вопросы о том, как сами школьники относятся к данному запрету, готовы ли они на время отказаться от смартфонов, и какую роль играют гаджеты в жизни обучающихся 5 «В» класса Химкинского лицея. Результаты исследования приведены во второй главе.

ГЛАВА II. ИССЛЕДОВАНИЕ РОЛИ ГАДЖЕТОВ В ЖИЗНИ ПОДРОСТКОВ (НА ПРИМЕРЕ УЧАЩИХСЯ 5 «В» класса Химкинского лицея)

2.1 Изучение влияния гаджетов на учащихся

Для практического изучения проблемы гаджет-зависимости применительно к подросткам были составлены анкеты, проведено исследование и опрос. Цель первой анкеты - узнать, какую роль играют гаджеты в жизни подростков. В анкетном опросе приняли участие 26 учеников 5 «В» класса Химкинского лицея (Приложение 1.).

Проанализировав анкеты, мы выяснили, что наиболее часто используемый гаджет – это смартфон (92%), на втором месте компьютер (38%), на третьем месте -планшет (19%).

Рисунок 1.

Какие гаджеты используют ученики чаще всего?

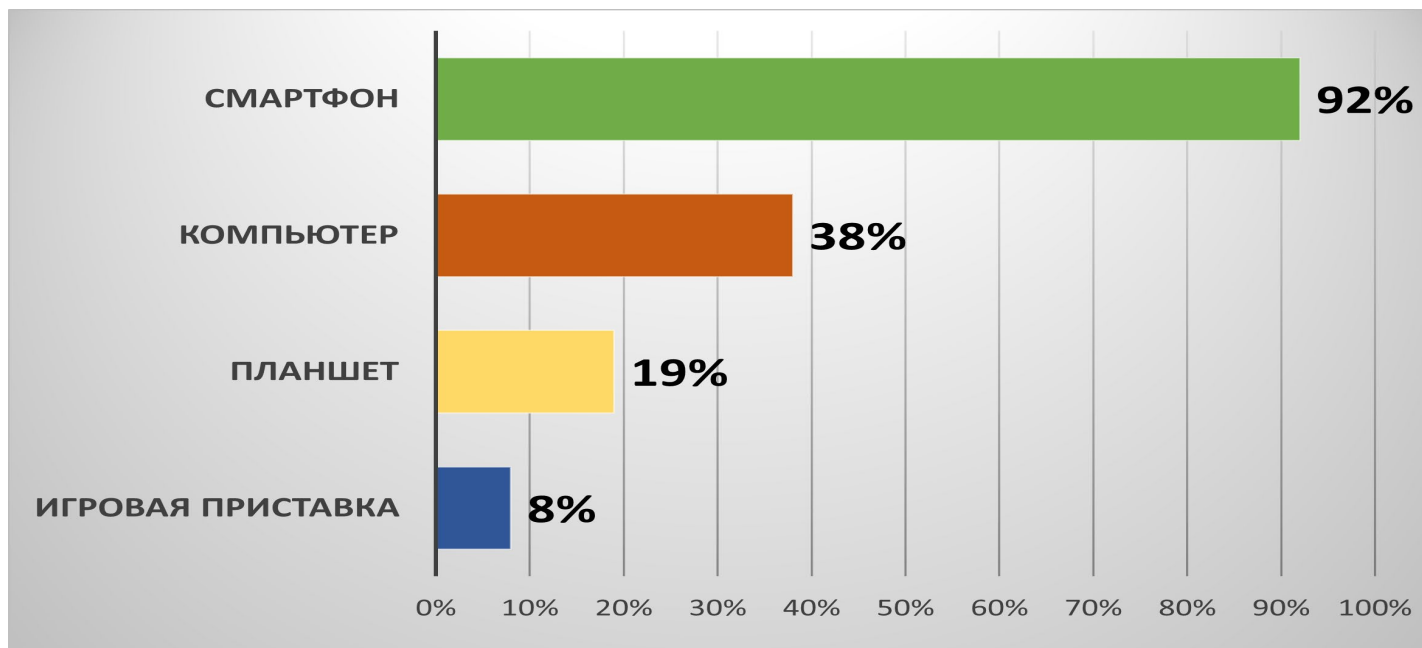
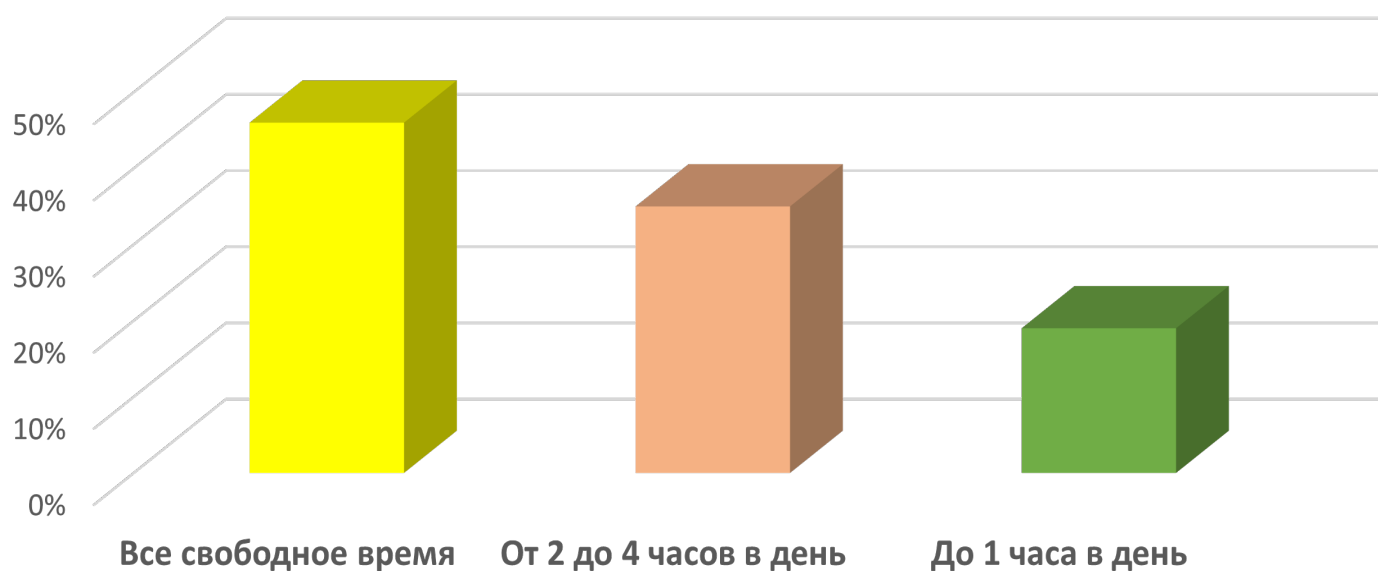


Рисунок 2.

Сколько времени в день ученики проводят в интернете или социальных сетях, используя смартфон?

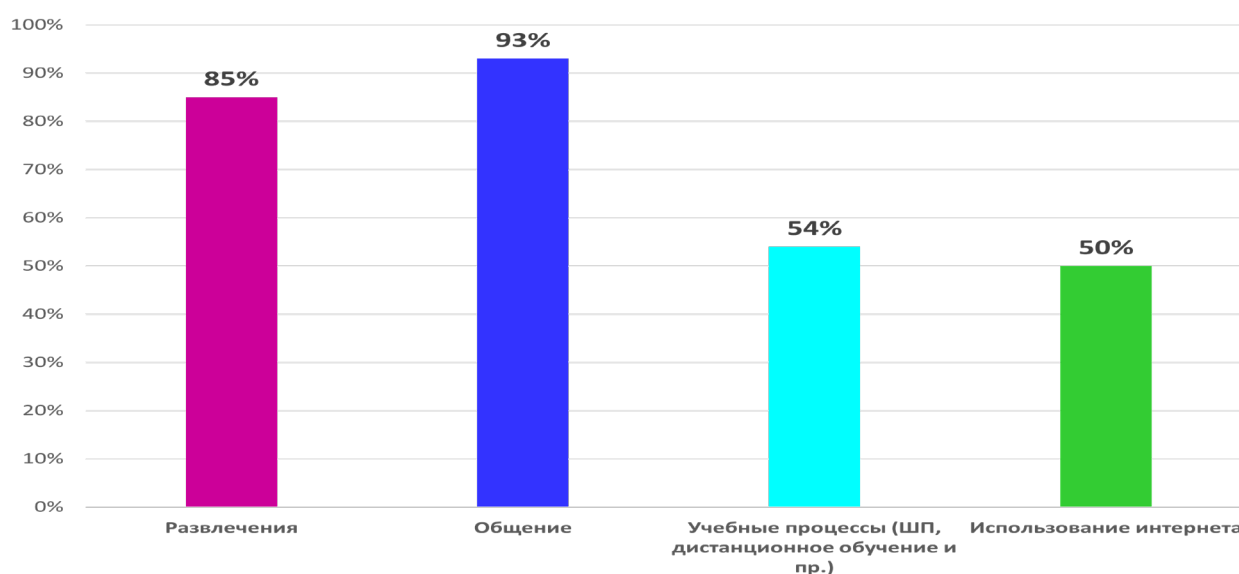


На вопрос: «Сколько времени в день ты проводишь в интернете или социальных сетях, используя смартфон?» большая часть опрошенных (46%) ответили: «все свободное время»; 38% опрошенных – от 2 до 4 часов; и только 23% опрошенных – до 1 часа в день.

На вопрос: «С какой целью вы используете свой смартфон?» 93% опрошенных ответили «для развлечений» (игры, просмотр видеороликов, приложения и пр.), 85% - «для общения и переписки в соцсетях», 54% - «учебные процессы», 50% - «использование интернета»

Рисунок 3.

С какой целью вы используете свой смартфон?



На вопрос: «Твой идеальный день, какой он?», - 31% опрошенных ответили «использование гаджетов без ограничений целый день», 54% - «гулять с друзьями на улице», 19% выбрали «другое».

На вопрос: «Почему люди не могут отказаться от использования смартфона?» - 38% опрошенных ответили «потому что их жизнь станет скучной», 69% - считают, что смартфон это в первую очередь развлечение и 27% считают, что людям больше нечем заняться.

Исходя из ответов гимназистов, все опрошенные используют гаджеты. Наиболее часто пользуются смартфоном с целью развлечений, общения в соцсетях, поиска информации, учёбы. Поэтому дальнейшее исследование посвящено зависимости подростков от смартфонов.

Цель анкеты №1 - выявить наличие и степень подверженности подростков «гаджет-зависимости» (на примере смартфонов) среди учащихся 5-го «В» класса Химкинского лицея.

Анкета составлена на основе опросника компьютерной зависимости (авторы Л.Н.Юрьева, Т.Ю.Большот) [10].

Нам было интересно узнать, способны ли сами учащиеся осознать свою зависимость. Для этого было предложено 10 утверждений, из которых нужно отметить те, с которыми согласны респонденты.

Результаты опроса по выявлению гаджет-зависимости у обучающихся 5-го «В» класса Химкинского лицея.

Проанализировав результаты, мы выяснили, что из 26 опрошенных у 12% опрошенных «наблюдается зависимость от гаджетов», у 35% есть «тенденция к развитию зависимости», и у 54% «нет поводов для беспокойства»

Таблица 1.

Степень зависимости от гаджетов

От 0–4 пунктов	От 5–6 пунктов	От 7–10 пунктов
14 опрошенных	9 опрошенных	3 опрошенный
Отсутствие зависимости	Средняя степень зависимости	Высокая степень
53%	35%	12%

Таким образом, проведенное исследование показало, что по ряду признаков 47% опрошенных учащихся подвержены гаджет-зависимости (зависимости от смартфонов) и частично это осознают. Но в то же время это не означает, что они воспринимают данную ситуацию, как проблему и относятся к этому как к серьезной психологической зависимости. Многие из них утверждают, что таковы реалии современного мира, где без постоянного доступа к информации, без различных электронных устройств, нельзя оставаться прогрессивным, невозможно добиться успеха.

Так же в рамках опроса удалось установить роль родителей в формировании гаджет-зависимости у детей.

В последнее время многие родители отмечают, что сталкиваются с проблемами в процессе воспитания своих детей. Чаще всего отмечают негативное воздействие цифровых технологий (26 процентов), социальных сетей (21 процент), а также тот факт, что доступ к

технологиям делает детей уязвимыми (14 процентов). Кроме того, родители отметили изменение моральных норм и сильно возросшие затраты на ребенка.

При этом опрос показал (Анкета №2), что 81% опрошенных получили свой смартфон от родителей. Так же у 58% опрошенных родители не контролируют время использования гаджетов в течение дня.

Первой мерой по решению вопроса гаджет-зависимости у подростков должна быть, выстроенная культура использования ИТ-технологий в рамках семейных ценностей.

Второй из мер предупреждения гаджет-зависимости у подростков является запрет на использования гаджетов во время учебных занятий. Наше исследование показывает, как сами школьники относятся к данному запрету.

2.2 Отношение подростков к использованию смартфонов в школе

Для того чтобы выяснить отношение подростков к ограничению в использовании гаджетов в школе, мы провели опрос среди обучающихся 5 «В» класса. Результаты опроса приведены в таблицах.

Таблица 2.

Как вы относитесь к запрету использования гаджетов в нашем лицее?

5 «В» класс		
Положительно 15 человек	Отрицательно 8 человека	Нейтрально 3 человека
Так как ученики не будут отвлекаться	Вдруг позвонят родители	Я не сижу на уроках в телефоне
Не будет соблазна списать, а будут знания	Посмотреть время в телефоне	
На уроках телефонами пользоваться нельзя	Если нужно будет срочно позвонить	
Телефон на уроке мешает и одноклассникам	Посмотреть ответ на вопрос	

Во время уроков лучше забирать гаджеты, а на переменах разрешать	Если сделаешь задание раньше всех, скучно сидеть без телефона	
--	---	--

Таблица 3.

Согласны ли вы с утверждением, что запрет на использование смартфонов в нашем лицее направлен на повышение успеваемости?

5 «В» класс	
Да – 14 человек	Нет – 12 человек
Ученики не отвлекаются на уроках	Можно посмотреть в интернете, если что-то не знаешь
Не используют интернет и приложения, а думают своей головой	Это не демократично
Ученики больше общаются друг с другом	Если что-то запрещать, все равно будут нарушать
Это позволяет поддерживать дисциплину на уроках	Если человек умный, гаджеты не повлияют на его успеваемость
В голове уроки, а не «у кого круче телефон»	Хочу использовать гаджет на переменах
Я смирился с этим	Ученики и без телефона найдут, на что отвлекаться, если на уроке не интересно

Положительно к ограничениям на использование гаджетов в школе относятся 58% учащихся 5 «В» класса, объясняя тем, что гаджеты отвлекают от учёбы, нарушают дисциплину. Остальная часть опрошенных, напротив, не согласны с данными ограничениями, считая, что телефон помогает в учёбе, или необходим для связи, а также служит средством для развлечения на переменах.

Данный опрос показал, что часть учеников не согласны с запретом гаджетов в лицее. И не готовы признавать свою гаджет-зависимость.

2.3 Рекомендации по решению проблемы гаджет-зависимости

Несмотря на то, что факт присутствия в нашей жизни гаджет-зависимости уже не оспаривается, ученым еще только предстоит разработать методы лечения и профилактики данной зависимости. Однако уже сегодня каждый подросток может самостоятельно ограничить использование гаджетов во время занятий, работы, живого общения, в повседневной деятельности, не использовать электронные средства во время, предназначенное для полноценного отдыха. Как и в случае с другими зависимостями, главным образом, результат зависит от самого человека.

Для того, чтобы избежать зависимости, для начала нужно ее признать.

Для тех, кто не хочет справиться с зависимостью от гаджетов, я составила рекомендации.

1. Максимально ограничьте присутствие в своей жизни гаджетов. Пользуйтесь гаджетами только по необходимости не более 1 часа в день.

2. Найти интересную сферу внеурочной деятельности – хобби, секции, кружки.

3. Проводить на свежем воздухе не менее 2 часов в день. Прогулка без телефона, заранее установив правила с родителями (где я гуляю, с кем, и в какой интервал времени). Во время самой прогулки попытаться проанализировать свои ощущения, понять, насколько гаджеты плотно вписались в повседневную жизнь. Вы почувствуете себя гораздо свободнее, а состояние «всегда на связи» дает лишь видимую свободу.

4. Замена «виртуального общения» на общение в «реале» с друзьями и одноклассниками.

5. Составить план по организации досуга на выходных – музеи, кино, выставки, театр, исходя из интересов. Согласовать с родителями.

6. Очистить свой смартфон от ненужных приложений. Оставит только те, которые используются на ежедневной основе и которые упорядочат повседневную деятельность и не будут отвлекать от важных дел.

7. Отказ от соцсетей. Можно это сделать после 18:00 (или хотя бы 20:00). Как правило, социальные сети позволяют расширить круг знакомств, узнать какую-либо дополнительную информацию. Но они же и ограничивают общение в реальной жизни. В первую очередь от этого страдают члены семьи. Можно сходить в гости к друзьям, пообщаться в кругу семьи.

8. Договориться с родителями о регламентированном времени использования смартфона, и самостоятельно контролировать этот процесс.

9. Организовывать в лицее «День без гаджетов- что я могу делать без интернета?», с созданием фокус-групп по разработке сценариев досуга учеников.

10. Не отменять ограничения использования гаджетов в лицее.

11. Ограничьте вмешательство Соцсетей в вашу жизнь. Не стоит делать свою жизнь достоянием общественности, должна быть в жизни какая – то тайна. Да и удовольствие от прогулки, путешествия, концерта может быть значительно большим, если постоянно не думать о том, что этот момент нужно сфотографировать и выложить в сеть [12].

В данной главе я привела анализ результатов исследования по выявлению роли гаджетов в жизни учеников 5 «В» класса Химкинского лицея. Я выяснила, что ученики, в основном, используют гаджеты для общения в соцсетях, с целью поиска информации (в том числе при подготовке домашних заданий), с целью развлечения (игры, интернет-сайты). Результаты исследования показали, что гаджеты – неотъемлемая часть жизни подростков, многие школьники не готовы на даже время отказаться от гаджетов. В то же время подростки осознают, что использование гаджетов отнимает время, которое можно посвятить живому общению, любимым или полезным занятиям. В процессе исследования выявлены школьники, имеющие средний и высокий уровень зависимости от гаджетов. Для решения проблемы гаджет-зависимости я разработала рекомендации.

Таким образом, гипотеза о том, что современные подростки не могут обходиться без гаджетов, некоторые школьники подвержены гаджет-зависимости подтвердилась. Цель исследования достигнута. Я выяснила, какую роль играют гаджеты в жизни подростков.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Работая над темой исследования, я рассмотрела виды и причины использования гаджетов, их пользу и вред для человека. Изучила опыт зарубежных стран и России по выявлению проблемы гаджет-зависимости и способов решения данной проблемы.

Для изучения роли гаджетов в жизни современных подростков, я провела исследование, состоящее из анкетирования и опроса. В ходе исследования выявлено, что около 12% подростков подвержены гаджет-зависимости, 35% относятся к «группе риска» по приобретению данной зависимости. Подростков применяют гаджеты для общения, поиска информации и развлечений, чаще замещая ими живое общение со сверстниками.

Для того, чтобы избежать данной зависимости, я составили рекомендации для подростков, суть которых состоит в умеренном и функциональном использовании устройств, соблюдении режима дня, занятиям спортом, прогулкам и живому общению. Считаю также, что взрослым необходимо контролировать использование детьми гаджетов.

Список литературы

1. Андреев А.С. Болезнь зависимого поведения и сфера высоких технологий Ростов-на-Дону, 2002 г.
2. Бурова В.А. Социально-психологические аспекты интернет-зависимости — М., 2002 г.
3. Бухановский А.О. Зависимое поведение: клиника, динамика, статика, влечение, профилактика Ростов-на-Дону: Феникс, 2002 г.
4. Варашевич С.А. История конверсии компьютерной игры М.: ИПРАН, 2001.
5. Википедия, свободная энциклопедия. Всё о гаджетах. URL: <http://ru.wikipedia.org>.
6. Гаджет-аддикция. Новый вид психологической зависимости, URL:<http://www.qoop.ru/pages/5030.html>.
7. Гуманитарные исследования в Интернете. - Под ред. А.Е.Войскунского. — М.: Терра-Можайск, 2000.
8. Гойскунский А.Е. Психологические исследования Интернет-аддикции 2-я Российская конференция по экологической психологии. Тезисы. (М., 12–14 апр.2000) М: Экопсицентр РОСС.
9. Гримах Л.П. Супергипноз виртуальной реальности // Виртуальная реальность: философские и психологические аспекты. М., 1997 г.
10. Евдокимов В.Н., Литвиненко О.В. «Методические аспекты диагностики развития Интернет-зависимости» // Вестник психотерапии 2008 г.
11. Егоров А.Ю. Нехимические зависимости М., 2009 г.
12. Жичкина А.С. Социально-психологические аспекты общения в Интернете / (Электронный ресурс) flogiston.ru/articles/netpsy/refinf (дата обращения: 18.01.2020).
13. Почему Стив Джобс запрещал своим детям айфоны / (Электронный ресурс):<http://maxpark.com/community/3610/content/3097041> (дата обращения: 12.12.2019).
14. Психология зависимости: Хрестоматия /Составитель Сельченко К.В./ -Минск: Харвест, 2005 г.
15. Савин А. Любовь к техническим новинкам превратилась в манию // Известия. 2004. 28 янв. URL: <http://izvestia.ru/news/286322> (дата обращения: 14.12.2019).
16. Юров, И. А. Использование современных гаджетов. Информационные технологии в подростковой среде / И. А. Юров, Э. З. Алиева, Е. А. Куминова. — Текст :

непосредственный // Юный ученый. — 2018. — № 1 (15). — С. 101-106. — URL: <https://moluch.ru/young/archive/15/1050/> (дата обращения: 06.02.2022).

Приложение 1.

Анкеты на выявление гаджет-зависимости

Анкета 1.

1. Не могу день провести без компьютера, смартфона, других технических средств.

- да

- нет

2. Когда я не использую гаджет, я начинаю нервничать.

- да

- нет

3. Не могу ограничивать время занятий, всегда сижу со смартфоном больше, чем планирую.

- да

- нет

4. Вру родителям, сколько времени провожу со своими гаджетами.

- да

- нет

5. Мечтаю остаться наедине со своим смартфоном, постоянно хочу его использовать.

-да

-нет

6. Откладываю важные дела, уроки, чтобы заняться чем-нибудь на гаджете.

- да

- нет

7. Когда я уделяю время компьютеру, смартфону, у меня хорошее настроение, испытываю чувство эйфории.

- да

- нет

8. Требую от родителей покупки (установки) новых версий игр, нового телефона/приставки/планшета ит.д.

- да

- нет

9. Иногда после проведенного времени за техническими устройствами у меня болит голова, режут и слезятся глаза, расстраивается сон (отвечать утвердительно, если есть хотя бы один признак).

-да

-нет

10. Предпочитаю игру на компьютере, смартфоне встрече с друзьями, прогулке.

- да

- нет

Подвести итог просто.

Посчитайте ответы «ДА»:

1-4 — нет поводов для беспокойства;

5-6 — тенденция к зависимости;

7-10 — наблюдается зависимость от гаджетов.

Приложение 2.

Анкета 2.

1. Есть ли у тебя электронные гаджеты (телефон, смартфон, планшет, игровая приставка, компьютер и др.)

-да

-нет

2. Кто купил или подарил тебе электронные гаджеты?

- родители

- родственники

- купил самостоятельно

3. Какой гаджет ты используешь постоянно?

- телефон

- смартфон

- планшет

- компьютер

- игровая приставка

- другое(указать что именно)

4. Считаешь ли ты, что смартфон является самым доступным, удобным и полезным гаджетом?

- да
- нет

5. Твой смартфон нужен тебе чтобы? (выбери два варианта ответа)

- звонить
- выходить в интернет
- использовать необходимые приложения
- общаться с друзьями
- делать фото и снимать видео
- общаться в социальных сетях
- Смотрю интересные видео
- Смотрю фильмы/мультфильмы
- другое.....(указать что именно)

6. Сколько времени в день ты проводишь в интернете или социальных сетях, используя смартфон?

- до 1 час
- от 2 до 4 часов
- все свободное время

7. Общаешься ли ты со своими одноклассниками, друзьями после школы?

- да
- нет

8. Ты уделяешь больше времени друзьям или гаджетам?

- друзьям
- гаджетам

9. Контролируют ли время использования гаджетов твои родители?

- да
- нет

10. Твой идеальный день, какой он?

- целый день без ограничений использовать гаджеты
- гулять с друзьями на улице
- другое.....(укажи что)

11. Как ты думаешь может ли возникнуть зависимость при постоянном использовании смартфона?

- да
- нет

12. Как ты думаешь, у какого процента людей на планете уже есть зависимость от смартфона?

- у 10%
- у 40%
- у 80%

13. Зависимость от использования смартфона наступает при использовании его:

- не более 1 часа
- от 2 до 4 часов
- все свободное время

14. Почему люди не могут отказаться от использования смартфона? (Выбери два варианта вопросов)

- потому что их жизнь станет скучной
- телефон/смартфон используют, как развлечение
- потому что все используют гаджеты, это модно и современно
- потому что им больше не чем заняться
- потому что у них нет друзей
- что-то другое(укажи что)

15. Разрешено ли использование смартфонов в твоей школе?

- да
- нет

16. Зачем тебе нужен смартфон в школе? (Выбери два варианта ответа)

- звонить родителям
- Использовать интернет на уроках
- Играть в игры на переменах
- Постоянный доступ в социальные сети
- Снимать фото /видео
- Другое(укажи что)

