

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Мохсоголлохская средняя общеобразовательная школа
с углубленным изучением отдельных предметов»
МР Хангаласского улуса РС(Якутия)

Мобильная зависимость подростка

Выполнила: Гордеева Анжелика

ученица 11 «Б» класса

Руководитель: Алексеева Аллина Васильевна

педагог-психолог

Мохсоголлох, 2023г.

Содержание

Введение.....	3
1. Теоретическая часть	
1.1 Признаки мобильной зависимости.....	5
1.2 Чем опасна мобильная зависимость.....	6
1.3 Способы избавления от мобильной зависимости.....	7
Практическая часть	
2.1. Анкетирование.....	10
2.2. Реализация профилактических мероприятий.....	11
Вывод (заключение).....	11
Список литературы и интернет ресурсов.....	12
Приложение 1.....	13
Приложение 2.....	17
Приложение 3.....	20

ВВЕДЕНИЕ

В руках мобильный – мир в руках,

В кармане ли, так там и мир.

Без телефона только страх,

А с телефоном жизнь как пир.

/Шабаета Н.А./

Ученые называют наше время «информационной эрой». Одной из характеристик нового времени является быстрая связь. Связь сегодня в первую очередь, – средство общения.

Глядя на наше поколение, я считаю, что это не совсем так. Когда звенит звонок на перемену мои одноклассники сразу садятся играть в телефон, а раньше на переменных все выбегали в коридор, играли. Мама мне рассказывала, что когда у них были стационарные телефоны, то все звонили друг другу и общались с помощью них, а сейчас нам достаточно лишь написать SMS для общения.

По мнению психологов, специализирующихся на подростковых расстройствах, зависимость от сотового телефона серьезнее, чем от Интернета, телевидения или компьютерных игр, потому что телефон можно взять с собой везде и всегда - нет ограничений ни во времени, ни в пространстве.

Цель: выяснить причины мобильной зависимости у моих друзей и одноклассников и помочь им избавиться от данной проблемы, если она есть.

Задачи:

1. Изучить литературу по данной теме.
2. Выяснить причины мобильной зависимости у подростков;
3. Найти способы избавления от мобильной зависимости.

4. Провести анкетирование среди одноклассников на предмет мобильной зависимости.
5. Создать буклет «Мобильная зависимость подростка».

1. Теоретическая часть

1.1. Признаки мобильной зависимости

Мобильная зависимость – это состояние человека, при котором телефон становится предметом культа, человек бессознательно совершает звонок ради самого звонка, не осознавая своих действий или неспособен объяснить его причину...

Более того, зависимость возникает в первую очередь не от разговоров по телефону, а от разных возможностей, которые предоставляет сотовый: SMS, MMS, знакомства по мобильнику, возможность выйти в Интернет, те же игры...

Мобильная зависимость, как и зависимость от Интернета, — это боязнь живого общения и отсутствие в реальном мире того, что вызывает у человека положительные эмоции. И он пытается заместить их Интернетом или телефоном. Сейчас все больше людей записываются в группы обучения общению. Люди боятся звонить друг другу, говорить друг с другом, боятся встречаться — они просто не умеют!

Мобильная зависимость мешает ребенку достигать его жизненных целей. Она превращает подростка в ленивого, скучающего человека, видящего единственный смысл своего существования в использовании гаджетов.

Стоит задуматься, если вы обнаружите у себя следующие признаки:

- Кроме мобильных устройств у вас нет других интересов, а те занятия, которые нравились раньше, больше не вызывают интерес.
- Вы постоянно спорите из-за того, чтобы дольше поиграть на смартфоне или планшете. В спорах рьяно отстаиваете свою позицию и не можете объективно смотреть на ситуацию.
- Вы выглядите расстроенным, когда не имеете доступа к своему мобильному аккаунту, и радуетесь, когда получаете доступ.
- Вы обманываете о том, сколько времени играли с мобильным устройством.

1.2. Чем опасна мобильная зависимость?

Мобильная зависимость стала настолько масштабной проблемой, что в некоторых странах ее признают болезнью, сравнимой с наркоманией. Как правило, людей затягивают онлайн-игры, чаты, форумы социальные сети. Такая зависимость для подростков грозит серьезными последствиями:

- **Ожирение.** Постоянное использование гаджетов ведет к сидячему образу жизни. Подростки днями напролет сидят на диване, питаются фаст-фудом в перерывах между играми. В долгосрочной перспективе это приводит к нехватке физической активности и ожирению. В свою очередь, ожирение может стать причиной сердечнососудистых заболеваний, сахарного диабета или артрита.
- **Агрессивность.** Недавние исследования показали, что подростки, которые много играют в жестокие, агрессивные игры на мобильных устройствах, склонны проявлять агрессию по отношению к сверстникам. Также они склонны к грубому и невежливому отношению к учителям.
- **Проблемы с поведением.** Родители детей с мобильной зависимостью часто сталкиваются с множеством неприятных ситуаций: дети обижают друг друга, подсматривают пароли родителей и тайно их используют, просматривают запрещенные сайты, а когда теряют к ним доступ, пытаются получить его обратно, используя пароли родителей. Чтобы получить доступ к компьютеру, лгут родителям, что им нужен Интернет для подготовки к урокам. Вместо этого они играют в компьютерные игры. Когда ребенку говорят встать из-за компьютера или отложить мобильное устройство, у него происходят вспышки гнева. Также дети постоянно соперничают за право посидеть за компьютером или поиграть на планшете.
- **Нарушение сна.** Мобильные устройства мешают нормальному режиму сна у детей. Постоянная смс-переписка занимает у них часть ночного времени. Поэтому днем дети могут чувствовать себя уставшими. У них наблюдаются проблемы с концентрацией, из-за чего снижается успеваемость в школе.

- **Проблемы во взаимоотношениях с окружающими.** Становясь всё более зависимыми от мобильных устройств, подростки стремятся обладать самым современным гаджетом, Независимо от его стоимости. Поэтому зависимый подросток становится более меркантильным во взаимоотношениях с окружающими. В обществе, где ценятся взаимовыручка и бескорыстность, он часто чувствует себя одиноким. Ему трудно заводить новых друзей, и он отдаляется от семьи и близких людей.

1.3. Способы избавления от мобильной зависимости

Можно бороться с мобильной зависимостью. Для этого ученые мира советуют выполнять определенные действия.

1. Носите часы

Наручные часы вместо часов в смартфоне «Я только посмотрю, который час» — одно из самых распространенных оправданий, чтобы лишний раз взглянуть на экран телефона. Но в итоге на это уходит много времени, поскольку внимание часто привлекают новые уведомления.



Согласно последним исследованиям, люди, которые носят наручные часы, отвлекаются на смартфон в полтора раза меньше.

2. Заведите классический будильник



Начать день с хорошим настроением поможет музыкальный будильник

Довольно часто люди применяют свой смартфон в качестве будильника. Однако, это ужасная ошибка. Вместо телефона используйте традиционный будильник, чтобы встать утром с постели. Таким образом, у вас не будет возможности очередной раз проверить почту или Facebook.

3. Используйте беззвучный режим

В рабочее время или на учебе следует переводить смартфон в беззвучный режим или вовсе выключать устройство. Так вы гораздо быстрее войдете в рабочую атмосферу и сможете эффективно работать над важными задачами.



4. Создайте «территорию без смартфонов»

Не пользуйтесь смартфонами в спальне.

Против зависимости от гаджетов особенно полезны так называемые «территории, свободные от смартфонов». Выделите дома комнату, в которой нельзя будет пользоваться мобильным телефоном. Это позволит, например, избежать злоупотребления смартфонами в спальне.

5. Избавьтесь от ненужных аккаунтов.

Сегодня существует бесконечное количество социальных сетей. Но должны ли вы быть везде сразу? Нет! Следуйте правилу «больше – не значит лучше»: удалите неважные или неиспользуемые аккаунты из соцсетей. Таким образом вы уменьшите количество отвлекающих уведомлений.

6. Не проверяйте смартфон каждые две минуты



Лучше один раз уделить достаточно времени гаджету, чем постоянно отвлекаться на пару минут.

Кажется, смартфон вибрировал? А индикатор состояния не мигает? Многие стремятся как можно быстрее отреагировать на каждое оповещение своего телефона. Вместо того, чтобы заглядывать в экран каждые две минуты, используйте смартфон реже, но дольше. Так вы успеете ответить сразу на все сообщения и проверить уведомления. Можно даже установить таймер: когда время выйдет, уберите телефон до следующего «сеанса».

7. Ограничьте применение гаджетов в повседневной жизни

Смартфоны сегодня повсюду

Смартфоны стали важной частью повседневной жизни. С помощью умного телефона можно платить в магазинах, заказывать цифровые билеты на поезд или самолет. Чтобы избавиться от зависимости, стоит ограничить использование смартфона в тех сферах, где без него легко обойтись. Вспомните о классических методах: распечатывайте ваши билеты, а покупки старайтесь оплачивать наличными или картой.

2. Практическая часть

2.1. Анкетирование

Я провела среди одноклассников и своих друзей – анкетирование, на определение зависимости обучающегося от мобильного телефона. В нём приняло участие 14 человек. Из них 3 девочки и 11 мальчиков. Каждому была предложена анкета. (Приложение 1)

Анкета состояла из 11 вопросов и называлась «Насколько ты зависишь от телефона?». К каждому вопросу было предложено 4 варианта ответов. Я также обработала данные по выявлению мобильной зависимости подростков. Обработку данных я проводила с помощью диаграмм. (Приложение 2)

Проанализировав анкеты, я увидела следующие результаты.

Мальчикам больше чем девочкам телефон нужен для звонков и телефон они используют более разумно. Если мальчики забыли телефон дома или на телефоне села батарея, то они не будут из-за этого переживать. В то время для девочек это серьёзная проблема.

Мобильный телефон для мальчиков привычный, нужный и удобный предмет, без которого решать многие проблемы было бы намного сложнее. Они видят недостатки «мобильного друга», так как он явно не сможет заменить им живого общения.

Девочки стремятся все узнать и всему научиться. Для девочек мобильный телефон – правая рука, и без него их жизнь останавливается. Девочки более мобильно зависимы. Для них телефон может превратиться из друга во врага.

По итогам анкетирования у моих одноклассников мобильные телефоны появились более 5-7 лет назад. Большинство ребят считают, что с телефонами удобно и без него жить нереально, но на разговоры по мобильнику они тратят столько времени, сколько необходимо для выяснения сути вопроса. И тратят только столько денег, сколько запланировали потратить. Меняют телефоны они только тогда, когда мобильник сломался. Большинство ребят не зависят от мобильных

телефонов, но многие из них считают зависимость от телефона серьезной психологической проблемой.

2.2. Реализация профилактических мероприятий

Проанализировав результаты тестирования, я решила провести профилактическую работу среди одноклассников. Она включала в себя:

- организация беседы с одноклассниками по теме «Мобильная зависимость подростка» во время классного часа;
- распространение буклетов «Профилактика мобильной зависимости подростков»

Вывод

Излишнее увлечение мобильными телефонами может иметь отрицательные последствия, как для физического, так и для психического здоровья.

Многочасовое непрерывное использование телефонов может вызвать нарушение зрения, снижение иммунитета, головные боли, усталость, бессонницу, ожирение. В свою очередь психологическая зависимость менее заметна для человека. Он даже может не замечать, как много времени тратит на телефон, как отдаляется от друзей, забывает поесть.

Мои одноклассники проводят много времени за мобильными телефонами, но по результатам анкетирования они не являются мобильно зависимыми, хоть и считают мобильную зависимость серьезной проблемой.

Меня очень радует тот факт, что мои друзья предпочитают живое общение мобильному. Значит, мы по-прежнему будем вместе гулять, обсуждать интересующие нас темы не через мобильный телефон, а при встрече друг с другом.

Я хочу, что бы мои друзья знали, какую опасность хранит в себе мобильный телефон и могли ей противостоять.

Главное помнить: телефон - для человека, а не человек для телефона!

Список литературы и интернет ресурсов

1. <http://michaeltitov.ru/mobilnaya-zavisimost-prezentaciya/>
2. <https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%98%D0%BD%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%BD%D0%B5%D1%82-%D0%B7%D0%B0%D0%B2%D0%B8%D1%81%D0%B8%D0%BC%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%8C>
3. <http://ycilka.net/tvir.php?id=750>
4. <https://my-happybaby.ru/vred-mobilnyh-telefonov-i-ih-vliyanie-na-detej-znaj-pravdu>
5. <https://www.pravda.ru/society/how/defendrights/04-06-2007/226645-internet-0/>
6. <http://www.colady.ru/nomofobiya-ili-patologicheskaya-zavisimost-ot-mobilnogo-telefona-kak-lechit-bolezn-21-veka.html>
7. <https://nsportal.ru/ap/library/drugoe/2013/07/19/mobilomaniya-mobilnaya-zavisimost-podrostkov>
8. <http://brosaem.info/test-zavisimost-ot-mobilnika.php>
9. <http://medicalplanet.su/telemedicina/zavisim.html>
10. https://infourok.ru/issledovatelskiy_proekt_na_temu_kompyuternaya_zavisimost_u_podrostkov-119253.htm

Анкета

Вспомните, как давно у вас появился ваш первый мобильный телефон?

1. меньше года назад.
2. около 2-3 лет назад.
3. Ой, где-то лет 5-7 назад
4. да я с ним родился! ... Наверно, в начале девяностых.

Вы приобрели мобильный, потому что...

1. убедились, что это не предмет роскоши, а действительно нужная вещь,
2. с ним удобнее, к тому же жить без мобильника сейчас просто не прилично и не реально!
3. Надо получать от жизни удовольствие!
4. У меня все должно быть самым модным и современным!

Знаете ли вы все функции и возможности вашего телефона?

1. нет, мне это не нужно.
2. имею общее представление. По-моему, там много лишнего.
3. Знаю, но не в совершенстве.
4. Еще бы мне этого не знать! Знаю абсолютно все!!!

На сколько % вы используете возможности вашего мобильного телефона?

1. 5-10%(телефон создан для того , чтобы по нему звонили)!
2. 10-40%
3. 40-80%(включая игры, автоответчик и мобильный Интернет)
4. 80-100%

Как долго вы обычно разговариваете по мобильному телефону?

1. Чем меньше, тем лучше. Нечего по мобилке болтать! Это еще и вредно!
2. Пару минут – столько, сколько требуется для выяснения сути вопроса.
3. Не меньше 5-10 минут. Ну не могу я быстрее!
4. Проще ответить, сколько минут в день я по нему не разговариваю!

Много ли денег вы тратите на оплату разговоров по телефону?

1. Не очень (надо экономить)
2. Столько, сколько планирую потратить за определенное время. Надо разумно подходить ко всему.
3. Иногда больше, чем изначально планировалось. Деньги имеют свойство внезапно заканчиваться...
4. За постоянную необходимость общение и, одновременно, такое удовольствие - никаких денег не жалко!

Когда ложитесь спать, где вы оставляете мобильник?

1. Там где он всегда (в шкафу).
2. В сумочке или кармане - там, где его ношу в течение дня.
3. На тумбочке рядом с кроватью - я устанавливаю на своем мобильном будильник.
4. Как где? Всегда рядом со мной!!!

Как часто вы меняете трубки?

1. А зачем их менять?
2. Примерно один раз в 2 года или как сломается.
3. Не реже чем 1-2 раза в год.
4. Часто.

Вы меняете телефон, когда...

1. Он ломается, или прабабушке нужна самая дешевая моделька - почему бы не отдать ей свою старую и не купить себе новую?
2. Он стал быстро разряжаться, да уже и морально устарел. Все-таки надо следить за имиджем.
3. Так хочется чего-то нового! А тут еще и дополнительные возможности...
4. Вышла новая модель...! И она обязательно должна быть у меня!!! Я просто умру, если не куплю ее, как только она появится в магазинах!

Вы забываете мобильник дома...

1. Нечего страшного, вряд ли мне кто-нибудь позвонит.
2. Досадно, да ладно. Вечером проверю все звонки и SMS-ки.
3. Блин, может вернуться? Или позвонить родным - любимым, чтобы его привезли? Вот подстава! Наверное, стоит вернуться...

4. Этого не может быть: я могу забыть надеть что-нибудь из одежды или туфли разные обуть, но взять мобильник – никого!

Считаешь ли ты зависимость от телефона серьезной психологической проблемой?

1. Да, это просто бич 21 века! Думаю, с этим пора бороться.
2. В некоторых случаях это и правда не здорово, но большинство все же не страдает сильной зависимостью.
3. Да какая же это проблема? Телефон – нужная вещь, вот и все.

Если у вас больше ответов на А.

Мобильный телефон вам нужен только для того, чтобы звонить или, возможно еще, писать и получать SMS-ки. Все! Зависимостью здесь и не пахнет.

Если у вас больше вариантов ответов на Б.

Вы используете мобильный телефон в очень даже разумных пределах. По жизни вы цените не количество, а качество (возможно, это даже девиз). Но при этом безнадежно устаревшим человеком вас тоже не назовешь.

Мобильный для вас – привычный, нужный и удобный предмет, без которого решать многие проблемы было бы намного сложнее. Но вы прекрасно видите и недостатки «мобильного друга», так что он явно не сможет заменить вам общение в режиме онлайн.

Если у вас больше вариантов ответов на В.

Вы – продвинутый пользователь! Вы стремитесь все узнать и всему научиться, цените каждую свободную минуту и хотите взять от жизни все. Мобильный телефон – ваша правая рука, и без него жизнь останавливается. Но будьте осторожны! Из друг он вполне может превратиться во врага...

Если у вас больше вариантов ответов на Г.

Мобильная зависимость в вашем случае налицо. Надо срочно принимать меры! Постарайтесь понять, почему это чудо человеческой мысли может заменить вам многие радости жизни. Если дело только в чувстве прекрасного

и стремлении всегда быть на высоте – это одно, а если имеет место болезненная, или желание быть лучше других – это совсем другое...