МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №10

Гаджет-аддикция как одна из форм психологической зависимости

Работа ученика 9 «Б» класса

Тимофеева Кирилла Игоревича

Руководитель проекта

Огнетова Анжела Вадимовна

г. Нижний Тагил

2021г.

Оглавление

Введение 3

1.Теоретическая часть 5

1.1. Определение понятия «гаджет» 5

1.2. Возрастные особенности младшего школьного и подросткового возраста 6

1.3. Определение понятия «гаджет-аддикция» 7

2. Практическая часть 10

Заключение 13

Список литературы 14

Приложения

Введение

Жизнь современных людей нельзя представить без современных технологий, таких как гаджеты. Без гаджетов человек в наше время становится буквально беспомощным. Сейчас человеку трудно общаться в реальном мире, ведь появились социальные сети, узнать какую-либо информацию нам легче в интернете, нежели у людей, находящихся рядом. Гаджеты действительно заменили множество привычных вещей и стали нести не только пользу, но и вред.

Сейчас активное использование получили смартфоны. В сравнении с другими подобными гаджетами смартфоны гораздо мобильней, имеют множество функций и имеют сравнительно небольшую цену. Смартфоны появились в нашей жизни не так давно, и с каждым годом новые модели постоянно получали обновления, с помощью которых человек получал большие преимущества. А именно доступ к множеству программ и приложений, способность заниматься интернет-серфингом, просмотром видео, запуском игр или чтением книг. По этой причине смартфон стал для человека более чем экран с кнопками, благодаря ему мы имеем возможность искать нужную информацию в интернете, узнавать новости со всего мира, общаться с друзьями и близкими.

Несмотря на всю пользу, получаемой с помощью смартфонов информации, мы даже не задумываемся, как становимся зависимыми от них. Если мы посмотрим на статистику, то увидим, что молодые люди тратят на смартфон порядка 5 часов в день, а проверяют состояние гаджета более 85 раз в сутки. Из последних наблюдений можно сделать вывод о том, что влиянию гаджет-зависимости подвержены не только подростки, но и дети младшего школьного возраста. В последнее время довольно часто можно наблюдать такую тенденцию среди детей, что чем больше времени ребенок проводит за просмотром телевизора или телефона, тем чаще можно наблюдать среди них признаки агрессивного поведения. Насколько велико значение гаджетов в

жизни человека мы постараемся рассмотреть в нашей работе.

Цель нашего проекта – определить степень зависимости от гаджетов среди учащихся младшего школьного и подросткового возрастов.

Для решения данной цели были сформулированы задачи проекта:

- Собрать и изучить литературу по данной теме,
- Систематизировать полученную информацию,
- Определить критерии оценки гаджет-аддикции,
- Выделить основные возрастные особенности младшего школьного и подросткового возраста,
- Провести сравнительный анализ гаджет-аддикции среди учащихся младшего школьного и подросткового возрастов.
- Разработать рекомендации для учащихся, для профилактики гаджет зависимости

В работы над проектом использовались следующие методы исследования:

1.Теоретические

-анализ

-классификация

-обобщение полученных результатов

2. Эмпирические.

-опрос

1. Теоретическая часть

1.1. Определение понятия «гаджет».

Гаджет – это небольшое устройство, предназначенное для облегчения и усовершенствования жизни человека. Гаджет-устройства имеют свою историю создания и развития.

Электронно-вычислительная машина (сокращённо ЭВМ) — комплекс технических, аппаратных и программных средств, предназначенных для автоматической обработки информации, вычислений, автоматического управления. Использование ЭВМ позволяет переложить обработку информации на автоматические устройства, способные достаточно долго работать без участия человека и со скоростью, в несколько миллионов раз превышающей скорость обработки информации человеком.

В настоящее время существует несколько видов гаджет-устройств. Условно их можно разделить на группы по сфере использования: для воспроизведения видео (устройства видеонаблюдения, видеоочки, мониторы), для воспроизведения аудио (колонки, наушники, диктофоны и разнообразные подслушивающие устройства), для поддержания здоровья (фитнес-трекеры, умные часы), для оффисной работы (3-d принтеры) и универсальные гаджеты, которые все чаще используют в игровой индустрии (компьютеры, планшеты, мышки, клавиатуры, геймпады и конечно смартфоны). Сферы использования гаджетов многочисленные. Мы рассмотрим только некоторые, например, взаимодействие с медиа, поиск информации, новостей/обновлений различных сервисов и ресурсов, общение и развлечение, серфинг интернета, сидение в социальных сетях покупки онлайн, чтение почты, поиск в интернете коммерческого контента.

В 1977 году появились первые массовые персональные компьютеры: Apple II корпорации Apple Computer, TRS-80 компании Tandy и Commodore PET компании Commodore, что явилось предвестником бума

всеобщей компьютеризации населения. В августе 1981 года IBM выпустила компьютерную систему IBM PC.

Смартфон появился в результате объединения двух гаджетов - мобильного телефона и КПК. Сама идея была воплощена инженерами в 1992 году, а «первой ласточкой», поступившей на широкую продажу, стал IBM Simon. Произошло это знаменательное событие в 1994 году. Стоимость аппарата составляла 899 долларов с контрактом и 1000-1100 долларов без контракта. Кроме телефонных функций, аппарат обладал органайзером, мог отправлять/принимать факсы, работать с электронной почтой и даже позволял поиграть. Клавишами аппарат не обладал, все действия осуществлялись через сенсорный экран. Большие габариты не способствовали популярности аппарата, но это событие положило начало новому направлению в мире ЭВМ. Смартфоны отличаются от обычных мобильных телефонов наличием достаточно развитой операционной системы, открытой для разработки программного обеспечения. Смартфоны облегчают жизнь человека. Без него не было бы ни наших любимых игр, ни навигаторов, ни сканеров штрих-кодов, ни других прелестей мобильной жизни.

В нашей работе мы решили подробно рассмотреть такой гаджет как смартфон потому, что в современном мире человек не способен существовать без смартфона. Данный гаджет считается лучшим, благодаря огромному количеству функций и возможностей. Эти функции делают смартфон невероятно удобным средством для обеспечения комфортной жизни.

1.2. Возрастные особенности младшего школьного и подросткового возраста.

На основании возрастной периодизация психического развития Д. Б. Эльконина. Существует несколько возрастных периодизаций, но для работы использовалась данная периодизация, потому, что на наш взгляд, она более точно подходит для раскрытия возрастных особенностей.

Младший школьный возраст (7-11 лет).

Социальная ситуация развития: изменение привычной формы жизни ребёнка, появление нового взрослого — социального взрослого. Две линии развития отношений: «ребёнок-близкий взрослый» и «ребёнок- социальный взрослый».

Ведущая деятельность: учебная, направлена на овладение универсальными способами действий в системе научных понятий (операционно-техническая сфера).

Новообразования: произвольность психических процессов, рефлексия, планирование, формирование воли, интеллектуализация психических функций, знаковое опосредование психических процессов, теоретическое мышление.

Завершается данный период (и эпоха детства) кризисом 12 лет. Происходит изменение представления ребёнка о себе в связи с началом полового созревания и появлением способности к рефлексии своих чувств и действий.

Подростковый возраст (12-17 лет).

Социальная ситуация развития: общей характеристикой является расширение сферы социальной активности и изменение отношений с учителями, сверстниками, родителями. Переход в среднюю школу сопровождается увеличением числа и разнообразия преподавателей, с которыми необходимо выстраивать отношения; отношения со сверстниками выходят за рамки учебной деятельности. Оформляются подростковые сообщества, в которых осваиваются нормы социальной жизни, нравственные нормы регуляции отношений.

Ведущая деятельность: интимно-личностное общение, направленное на познание другого человека, себя, межличностных отношений, на усвоение норм социального поведения (мотивационно-потребностная сфера).

Новообразования: чувство взрослости, возникновение личностной

рефлексии, и на её основе самосознания, открытие своего «Я».

Кризис 15 лет связан с необходимостью изменить своё место в обществе в связи с новым пониманием себя. У ребёнка к этому возрасту появляется желание видеть себя в роли взрослого, он хочет, чтобы к нему относились как к взрослому, а родители (и другие взрослые в окружении) оказываются ещё не готовы к этому.

Эпоха подростничества завершается кризисом 17 лет, который связан со вступлением ребёнка во взрослую жизнь, сменой стиля жизни, вида деятельности, и круга общения. Выделение общих закономерностей развития после 17 лет оказывается очень затруднительным из-за огромного многообразия тех жизненных путей, которые может выбрать человек.

1.3 Гаджет-аддикция.

Аддикция - ощущаемая человеком навязчивая потребность в определённой деятельности.

Современные технологии играют значительную роль в жизни подростков – это и средство общения, и источник информации. усиленное развитие медиакультуры (кино, видео, компьютерные игры, спутниковое телевидение), очень активно влияет на подрастающее поколение на их общественное сознание как мощное средство информации, как фактор развития у подростка творческих способностей. На сегодняшний день очевидно, что интернет, компьютер, смартфон предоставляют подростку право индивидуального общения в интерактивном режиме как для познания интересующей информации, так и для реализации своих творческих идей.

Не прерывность пребывания в гаджетах способствует развитию аддикции, стоящей на равне с подобными ей, не только у подростков, но и у взрослых людей.

Гаджет аддикция - постоянное стремление к приобретению новых устройств при отсутствии объективных причин на это (Олег Кравченко).

Симптомы гаджет-аддикции:

· хорошее самочувствие или состояние эйфории при использовании прибора;

· невозможность оторваться от прибора или от покупки новой «игрушки»;

·невозможность контролировать затраты, связанные с использованием прибора;

· ощущение пустоты и депрессии без прибора или регулярного обновления гаджетов;

· пренебрежение семьёй и друзьями;

· проблемы с работой или учёбой.

Гаджетомания влияет и на физическое состояние организма:

· сухость в глазах;

· разрушается психика;

· головные боли;

· бессонница;

· поражение нервных стволов правой руки, связанное с перенапряжением мышц.

Современные гаджеты оказывают очень большое влияние на здоровье молодежи, мировосприятие. Молодежь, использующая смартфоны, находится в группе риска гаджет - зависимости. Поэтому мы в своей работе хотим проследить особенности формирования гаджет-аддикции и рассмотреть способы предотвращения ее среди учащихся школьного возраста.

2. Практическая часть

Для практической части нами был разработан опросник, состоящий из нескольких вопросов, направленных на выявление психологической зависимости от гаджетов у учащихся. Для составления опросника была разработа google-форма. В исследовании приняли участие учащиеся 10-11 лет, в количестве 6 человек и учащиеся 14-15 лет, в количестве 9 человек. В ходе исследования нами были получены следующие результаты.

1.Большинство учащихся младшего школьного возраста используют телефон по назначению, для связи с близкими и родными. Возможно, это связано с тем, что основной деятельностью в этом возрасте является учеба и развитие, а не общение и развлечение в сети. После использования гаджета у большинства щкольников младшего возраста болит голова, слезятся глаза и расстраивается сон. В случае если ребенок этого возраста забыл телефон, он бы начал волноваться, потому что моя семья или друзья не могли бы выйти со мной на связь.

2.Большинство учащихся подросткового возраста используют телефоны в качестве средства общения в социальных сетях. Скорее всего, это связано с тем, что основной деятельностью в данном возрасте является общение со сверстниками. После использования гаджета у большинства подростков болит голова, слезятся глаза и расстраивается сон. В случае если ребенок этого возраста забыл телефон, он бы начал волноваться, потому что моя семья или друзья не могли бы выйти со мной на связь.

Исходя из этого можно сделать вывод о том, что гаджет-аддикции более подвержены учащиеся в возрасте 14-15 лет. Возможно, это связано с тем, что основным способом общения со сверстниками являются социальные сети.

Советы для избегания гаджет-зависимости:

1. Создайте пространство, свободное от технологий:

Определите место, где будет храниться ваш ноутбук и заряжаться

телефон. Желательно, чтобы гаджеты находились не в той комнате, где вы проводите большую часть своего времени. Таким образом, чтобы воспользоваться ими, вам придется идти в другую комнату. Такое неудобство позволит вам реже пользоваться подобными вещами.

2. Убирайте телефон подальше, когда ложитесь спать:

Как вы, наверное, уже догадались, все дело в синем свечении, исходящем от гаджетов, которые мешают нам нормально спать. Лежать в постели с телефоном - крайне вредная привычка, ведь она ведет к бессоннице. Старайтесь проверять сообщения на телефоне до того, как отправитесь в постель, а затем кладите смартфон на другой конец комнаты.

3. Один день в неделю не пользуйтесь вообще никакими девайсами

Скажите родным, что в этот день они могут звонить вам лишь в случае крайней необходимости, и вместо того чтобы листать ленту новостей, займитесь каким-нибудь хобби или почитайте интересную книгу.

4. Чередуйте умственную и физическую активность

Чаще планируйте занятия, не связанные с технологиями. Сходите в поход, покатайтесь на велосипеде, примите ванну, вступите в какой-нибудь клуб по интересам, запишитесь на фитнес, займитесь новым хобби или поставьте перед собой цель читать определенное количество книг в неделю.

7. Делайте перерывы в работе с гаджетами

Обращайте больше внимания на то, что вас окружает. Звуки, запахи, цвета - важно все. Это также поможет вам по-настоящему научиться проживать жизнь, а не пропускать ее мимо. Реже смотрите в телефон и чаще обращайте внимание на все, что происходит вокруг вас. Уберите смартфон в карман и просто погуляйте.

8. Выходите из своего аккаунта в соцсетях

Если деактивация аккаунта для вас звучит слишком, попробуйте каждый раз после просмотра ленты выходить из аккаунта. Ведь очень просто открыть приложение и просмотреть ленту, когда появилось свободное время. Если же

вам придется каждый раз вбивать логин и пароль, это затруднит для вас доступ к новостной ленте, и вы станете заглядывать в соцсети гораздо реже.

9. Отключите оповещения

Трудно удержаться от того, чтобы проверить телефон каждый раз, когда приходит оповещение. Отключите их и выделите время на просмотр важных сообщений. Это избавит вас от пустой траты времени на то, что даже не важно.

10. Придерживайтесь временных ограничений при использовании гаджетов.

12. Используйте гаджеты с определенными целями

13. Соблюдайте режим дня

Заключение

В нашей работе была затронута проблема гаджет-аддикции у школьников. На наш взгляд, данная тема актуальна потому, что в наш век гаджеты стали незаменимым спутником человека.

В ходе исследования нами была собрана и изучена литература по выбранной теме, и систематизирована полученная информация в теоретической части проекта.

В теоретической части мы познакомились с понятием «гаджет» и его разновидностями, рассмотрели возрастные особенности младшего школьного и подросткового возрастов. На основе изученной литературы и проведенного опроса, нами был сделан вывод о том, что гаджет-аддикции больше подвержены школьники подросткового возраста. Результатом нашей проектной деятельности является список рекомендаций и советов для профилактики гаджет-аддикции среди подростков.

Поставленная в ходе изучения данной темы цель определить степень зависимости от гаджетов среди учащихся младшего школьного и подросткового возрастов достигнута.

Для достижения поставленной цели были выполнены следующие задачи:

1. Собрана и изучена литература по данной теме
2. Систематизирована полученная информация
3. Определены критерии оценки гаджет-аддикции
4. Выделены основные возрастные особенности младшего школьного и подросткового возраста
5. Проведен сравнительный анализ гаджет-аддикции среди учащихся младшего школьного и подросткового возрастов.

Результаты данной проектной деятельности могут быть использованы на классных часах в школах.

Список литературы

1. Гаджет [Электронный ресурс] //ВикипедиЯ: URL: https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%93%D0%B0%D0%B4%D0%B6%D0%B5%D1%82 (дата обращения: 15.10.2020)

2. Гаджеты. Смартфон[Электронный ресурс] //ЭВMISTORY. Статьи, обзоры, истории, 2013-2021: URL:http://evmhistory.ru/gadgets/smartphone.html(дата обращения: 15.10.2020)

3. Классификация гаджетов[Электронный ресурс] //Gadgets-reviews субъективный портал о полезных гаджетах: URL:https://gadgets-reviews.com/ru/obzory/367-klassifikatsiya-gadzhetov.html(дата обращения: 20.10.2020)

4. Периодизация психического развития Д. Б. Эльконина [Электронный ресурс] //ВикипедиЯ: URL:https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%B5%D1%80%D0%B8%D0%BE%D0%B4%D0%B8%D0%B7%D0%B0%D1%86%D0%B8%D1%8F_%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%BE%D0%B3%D0%BE_%D1%80%D0%B0%D0%B7%D0%B2%D0%B8%D1%82%D0%B8%D1%8F_%D0%94._%D0%91._%D0%AD%D0%BB%D1%8C%D0%BA%D0%BE%D0%BD%D0%B8%D0%BD%D0%B0(дата обращения: 15.10.2020)

5. Персональный компьютер [Электронный ресурс] //ВикипедиЯ: URL:https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%B5%D1%80%D1%81%D0%BE%D0%BD%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D1%8B%D0%B9_%D0%BA%D0%BE%D0%BC%D0%BF%D1%8C%D1%8E%D1%82%D0%B5%D1%80(дата обращения: 15.10.2020)

6. Электронно-вычислительная машина [Электронный ресурс] //ВикипедиЯ: URL: https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%AD%D0%BB%D0%B5%D0%BA%D1%82%D1%80%D0%BE%D0%BD%D0%BD%D0%BE-%D0%B2%D1%8B%D1%87%D0%B8%D1%81%D0%BB%D0%B8%D1%82%D0%B5%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B0%D1%8F_%D0%BC%D0%B0%D1%88%D0%B8%D0%BD%D0%B0 (дата обращения: 15.10.2020)

Приложение 1

Опросник «Гаджеты в жизни человека»

Пол
Возраст

Выделите те утверждения, с которыми вы согласны (несколько)
1. Не могу день провести без компьютера, смартфона, других технических средств
2. Когда я не использую гаджет, я начинаю нервничать.
3. Не могу ограничивать время, всегда сижу со смартфоном больше, чем планирую.
4. Разряжающаяся батарея в телефоне пугает меня.
5. Вру родителям, сколько времени провожу со своими гаджетами.
6. Мечтаю остаться наедине со своим смартфоном, постоянно хочу его использовать.
7. Откладываю важные дела, уроки, чтобы заняться чем-нибудь на гаджете.
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).
10. Предпочитаю времяпровождение с гаджет-устройствами, встрече с друзьями, прогулке.

Гаджет-устройство мне нужно в первую очередь для того, чтобы... (один вариант ответа)
смотреть видео-ролики
общаться (в социальных группах)
находить и читать интересную для себя информацию в браузере (интернете)
играть
для учебной деятельности
быть на связи с родными и близкими

Если бы я забыл(а) телефон... (выделите те утверждения, с которыми вы согласны).
1. Меня бы беспокоило, что я не могу мгновенно связаться с семьей или друзьями.
2. Я бы волновался(лась), потому что моя семья или друзья не могли бы выйти со мной на связь.
3. Я бы нервничал(а), потому что не имел(а) бы возможности принимать текстовые сообщения и звонки.
4. Я бы нервничал(а), так как не мог(ла) бы узнать, кто сейчас пытается мне дозвониться.
5. Меня бы тревожило то, что моя постоянная связь с миром нарушена.
6. Я бы нервничал(а), потому что не мог(ла) бы быть в режиме онлайн.
7. Я бы ощутил(а) дискомфорт, потому что не смог(ла) бы оставаться на связи в социальных сетях и пользоваться интернет-ресурсами.
8. Я бы чувствовал(а) себя неловко, так как не мог(ла) бы проверить уведомления о новинках в моих виртуальных контактах и онлайн-сетях.
9. Меня бы беспокоил тот факт, что я не могу проверить свою электронную почту.
10. Я бы чувствовал(а) себя странно, так как не знал(а) бы, что делать.

Приложение 2

Рисунок 1

Рисунок 2

Приложение 3

Рисунок 3

Приложение 4

Рисунок 4

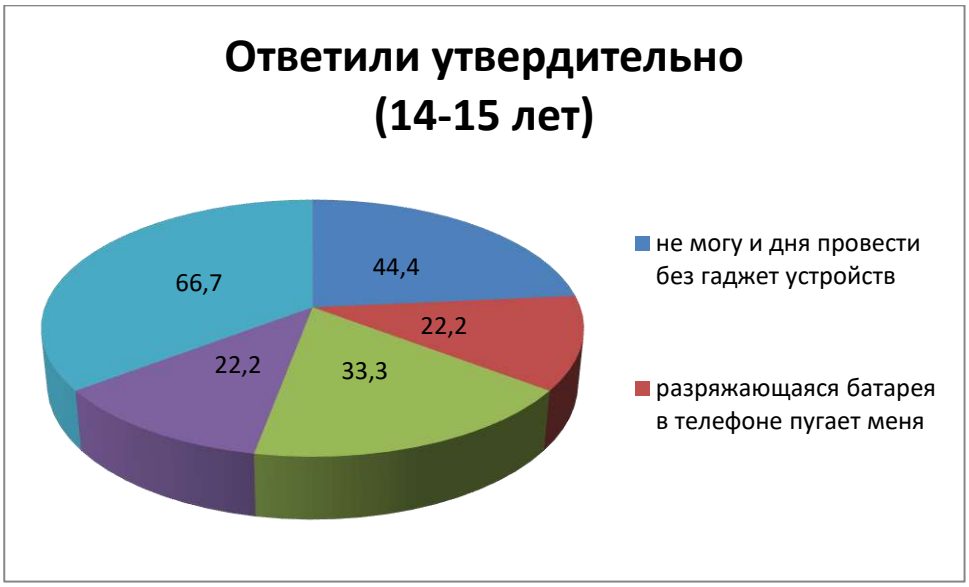

Рисунок 5