

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №1
имени Чернявского Якова Михайловича станицы Крыловской
муниципального образования Крыловский район

Учебный проект по ОБЖ

Гаджеты: зависимость или необходимость в современном мире?

Автор работы:
Шкребель Полина Александровна,
ученица 9 «Б» класса МБОУ СОШ №1

Руководитель:
Дудко Владимир Анатольевич
учитель ОБЖ и физической культуры МБОУ СОШ №1

2022-2023 учебный год

Оглавление

Введение.....	3
1. Личностная ориентация.....	4
2. Аналоговый анализ	5
2.1 Результаты исследования.....	6
2.2 Сравнительный анализ.....	7
3. Рекомендации по предотвращению развития гаджет зависимости.....	8
Заключение.....	10
Список использованной литературы и интернет-источников	11

Введение

Цель проекта: Выявить факторы риска, влияющие на формирование интернет-зависимости и создать методические рекомендации для обучающихся, содержащие ряд способов, позволяющих снизить данную форму зависимости.

Проблема проекта: Современное поколение не представляет свою жизнь без гаджетов.

Задачи проекта:

- Раскрыть понятие гаджето-зависимость;
- Провести анкетирование на гаджет-зависимость;
- Провести анализ собранного материала;
- Разработать мероприятий по профилактике гаджет зависимости.

Гипотеза: Современные подростки зависимы от использования портативных электронных устройств.

Объект исследования: Объектом исследования данной работы является зависимость от гаджетов.

Предмет исследования: Зависимость современного общества от использования гаджетов

Необходимое оборудование (материалы и методы):

- Методика изучения зависимого поведения обучающихся
- Практический анализ в домашних условиях на основе эксперимента
- Обобщение полученных результатов и выводы.

Актуальность проекта.

В нашем быстро развивающемся обществе каждый день появляются новые приспособления, которые способны облегчить жизнь человека. Их называют гаджеты. Появление гаджетов сильно повлияло на наш мир. Для того что бы облегчить человеческую жизнь, люди везде используют гаджеты, которые способны помочь, но не всегда являются полезными.

Изначально гаджеты и интернет технологии были созданы с целью облегчить, и даже улучшить нашу жизнь, экономить время, но учёные бьют тревогу. Опасную болезнь, являющую собой особую форму психической и психологической, западные исследователи назвали гаджетоманией или гаджет - зависимость. Психологи детально изучают данную проблему и выделяют психологические и физиологические симптомы гаджет - зависимости.

Появилась тревожная статистика влияния гаджетов на молодое поколение. Всероссийский центр изучения общественного мнения обнародовал результаты опроса россиян по поводу использования смартфонов или планшетов в школе во время уроков. Выяснилось, что 83% наших соотечественников считают, что личные телефоны мешают детям учиться. И поэтому на данный момент очень важно преждевременно определить зависимое поведение данной формы и давать рекомендации по ее устранению.

Личностная ориентация

Для меня проект является достаточно интересным и актуальным в настоящее время, так как гаджеты с каждым днем набирают свою популярность, я также активно пользуюсь следующими видами гаджетов: ПК (персональный компьютер), смартфон, планшет и телевизор и заметил за собой чрезвычайно долгое проведение за ними и задумался о гаджетозависимости.

Таким образом, я решил исследовать эту острую и популярную проблему современного общества, собрать необходимую информацию, проанализировать ее и сделать определенные выводы.

В ходе проектной работы, я определю риски развития гаджет-зависимости, что позволит разработать профилактические мероприятия по своевременному выявлению обучающихся со склонностью к зависимости, предотвращению её возникновения и прогрессирования.

Аналоговый анализ

Поощрение детей с помощью развлечений на смартфоне приводит к тому, что в дальнейшем они начинают злоупотреблять гаджетами. К такому выводу пришли учёные из Гуэлфского университета в ходе недавнего исследования.

Родителям часто приходится идти на хитрость, чтобы накормить и напоить детей чем-то полезным. Впрочем, как ранее заявили учёные, нет ничего страшного в том, что ребёнок бывает привередлив в выборе еды. Однако нельзя же кормить детей одними лакомствами.

Ведущий исследователь новой работы профессор Джесс Хайнс (Jess Haines) утверждает, что использование смартфона или просмотр мультфильма в качестве награды за труд или хорошее поведение всё равно что конфета: чем больше мы подчёркиваем, что это поощрение, тем выше становится их уровень привлекательности и тем больше ребёнок их наедается или использует при первом же удобном случае.

Наблюдая за 62 детьми в период с полуторогодовалого возраста до 6 лет, учёные анализировали, как влияет тот или иной тип воспитания на время, проводимое ребёнком с гаджетом в руках. Исследователи выбрали этот возрастной промежуток, так как именно в это время формируется личность и закладываются привычки. Кроме того, в последнее время гаджеты стали активно использоваться детьми этой возрастной группы.

В ходе наблюдений родителям было предложено ответить на следующие вопросы: как они контролируют время своих детей за экраном, когда детям позволено пользоваться гаджетами и пользуются ли родители гаджетами в присутствии детей.

Результаты показали, что в среднем дети проводят перед экраном примерно полтора часа в день на неделе и чуть больше двух часов в выходные, а родители – порядка двух часов на неделе и больше двух с половиной часов в выходные.

При этом учёные заметили следующую закономерность: время, проводимое с гаджетом, зависит от того, поощряют ли им ребёнка. Так, дополнительные 20 минут у экрана в выходные фиксировались у тех детей, родители которых обещали им лишнее время со смартфоном или ноутбуком за хорошее поведение.

Дети, родители которых пользуются смартфонами в присутствии детей, также проводят больше времени за экраном, причём, как правило, это касается детей постарше. Дети, которым позволено пользоваться гаджетами за столом, также проводили со смартфоном большее количество времени.

Учёные считают, что последняя тенденция, пожалуй, самая удручающая, ведь за столом семья может собраться вместе, поговорить о важном и не очень, почувствовать себя единым целым. Для детей с их неустоявшейся психикой это особенно важно, а гаджеты в данном случае только отвлекают. Специалисты рекомендуют ограничивать использование смартфонов за столом, причём взрослые должны в первую очередь подавать пример детям.

Нельзя не заметить, что пристрастие к смартфону и интернету вызывает изменения в мозге на химическом уровне. И симптомы при этом почти такие же, как при тревожном расстройстве. Но есть и хорошая новость.

Повальное увлечение подростков смартфонами, планшетами, ноутбуками не проходит бесследно. В мозге тинейджеров, регулярно пользующихся гаджетами, происходят значительные изменения - причём далеко не в лучшую сторону. Зафиксировать это удалось группе ученых, которую возглавляет специалист по радиологии, профессор Хён Сук Сео из Университета Корё в Сеуле.

19 человек, средний возраст которых составлял 15 лет, в течение полугода находились под наблюдением исследователей. Все молодые люди страдали зависимостью от смартфонов и интернета. Столько же ребят, но совершенно здоровых, насчитывалось в другой, контрольной, группе. В конце ноября ученые представили результаты своего исследования на ежегодной встрече Радиологического общества Северной Америки (RSNA) в Чикаго.

Степень зависимости пробандов от гаджетов медики определяли с помощью теста, во время которого, в частности, выяснялся вопрос: насколько сказывается злоупотребление интернетом и смартфонами на повседневной жизни участников эксперимента и влияет ли оно на производительность их труда, общение с другими людьми, сон, эмоциональное состояние. Как оказалось, зависимые от гаджетов подростки чаще страдают депрессиями, бессонницей, импульсивностью, тревожными невротами.

По окончании теста двенадцать участников эксперимента прошли девятидневный курс когнитивно-поведенческой терапии, ориентирующейся на устранение неверно сформированных навыков и выработку новых с помощью специальных приемов. Причем как до, так и после реабилитации каждый из них прошел медицинское обследование. И результаты лечения были очевидны: они показали, что последствия гаджетозависимости для психики обратимы.

В рамках проведенного исследования медики использовали метод магнитно-резонансной спектроскопии (МРС), которая формирует объемное 3D-изображение головного мозга и позволяет сформировать представление о химическом составе его ткани.

Особый акцент в своем исследовании ученые сделали на измерении в мозге уровней гамма-аминомасляной кислоты (GABA) - нейромедиатора, замедляющего передачу нервных сигналов, а также глутамина и глутамата, которые взаимодействуют с GABA и, помимо прочего, участвуют в нейротрансмиссии и контролируют силу реакции нейронов на электрические импульсы.

GABA, в том числе, оказывает влияние на такие процессы, как зрительное восприятие, моторика, а еще - на функцию головного мозга, ответственную за бессонницу, усталость, беспокойство. В отличие от глутамата, имеющего возбуждающий эффект, гамма-аминомасляная кислота оказывает на человека подавляющее воздействие.

Согласно итогам исследования, у пациентов с гаджетозависимостью в передней поясной коре - области мозга, которая участвует в принятии решений, эмоциях - соотношение GABA к глутамину и глутамату повышенное. И, как выяснили медики, когда это коррелирует с пристрастием к смартфонам и серфингу в интернете, человек начинает страдать депрессией и тревожным расстройством.

Впрочем, есть и хорошая новость: у задействованных в эксперименте двенадцати тинэйджеров, прошедших девятидневный курс когнитивно-поведенческой терапии, соотношение GABA к глутамину и глутамату нормализовалось, и они сумели избавиться от пагубной зависимости.

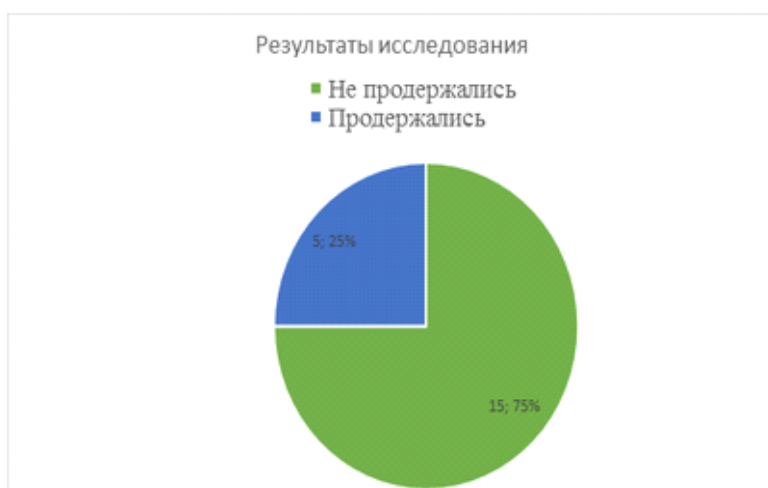
Результаты исследования

Мной был проведён эксперимент над 20 людьми возрастом от 10 до 25 лет. Им предстояла задача в определённый день находиться 8 часов без каких-либо гаджетов (Смартфоны, компьютеры, телевизоры и т.д.) и записывать свои действия и ощущения в процессе этого ожидания. Днём эксперимента было выбрано воскресенье, т.к. это выходной день, и люди хотят отдохнуть от занятости на будних днях.

В результате эксперимента выявлено:

- 15 человек (75%) не смогли продержаться 8 часов без гаджетов, основные ощущения которые они описывали: повышенная возбудимость, эмоциональная неустойчивость, склонность к депрессии, низкая стрессоустойчивость.
- 5 человек (25%) у которых получилось продержаться 8 часов без гаджетов они описывали свои ощущения точно так же, как и 75% человек не сумевшие продержаться 8 часов без гаджетов, но у этих (25%) менее сильно проявлялись данные ощущения.

Исходя из эксперимента можно выделить то, что 2 из 3 исследуемых не смогли продержаться 8 часов без каких-либо гаджетов, значит они гаджет зависимы.



Сравнительный анализ

Для сравнительного анализа мною были взяты две работы.

1) В своем автореферате «*Интернет-зависимость подростков о компьютерных игр и онлайн-общения: клинико-психологические особенности и профилактика*» кандидат психологических наук, Антоненко А. А., приводит результаты исследования среди московских подростков, который показал, что 4,3 % из них имеют признаки сформированного интернет-зависимого поведения, а 29,3 % от общей выборки 40 злоупотребляют интернет-ресурсами и относятся к группе риска возникновения проблемного использования Интернет, а также то, что значительная часть (22,8 %) молодежи вовлечена в проблему компьютерной зависимости.

2) Атапина С.Е. в статье «*Исследование интернет-зависимости у подростков*» Амурский научный вестник. 2017. No1, приводит свое исследование среди учащихся девятых классов общеобразовательных школ, в количестве 126 испытуемых. Проведенный ею количественный анализ 41 результатов исследования с использованием теста на определение интернет- зависимости К. Янг показал, что ряд испытуемых - 47 (37,2%) являются обычными пользователями интернета.

Данной группе исследуемых подростков свойственно умение правильно распределять время, проводимое в сети. Такие подростки предпочитают провести свободное время на встречах с друзьями. Использование цифровых ресурсов не мешает их социальному взаимодействию. Ряд испытуемых - 60 (47,6%), имеют некоторые проблемы, связанные с чрезмерным увлечением интернетом.

Данной группе подростков присуще проведение в интернет-сети больше трех часов в день. Прежде чем заниматься более важными делами исследуемые подростки сначала проверяют свою электронную почту. Ряд исследуемых нами подростков - 19 (15,1%) характеризуются, согласно анализу полученных результатов, как интернет-зависимые.

Данной группе подростков присущи негативные реакции, на попытку окружающих отвлечь их от пребывания в интернет-сети. Подростков с интернет-зависимостью отличает также пренебрежение сном, активность в интернет-сети в ущерб другим видам деятельности, что часто влечет за собой снижение результативности в деятельности из-за увлечения интернетом. Данные испытуемые сходятся во мнении, что жизнь без интернета скучна и безрадостна.

Так же Атапина С.Е. в своей работе, выделила стадии развития компьютерной зависимости испытуемых. Ряд испытуемых подростков – 47 (37,3%) находятся на стадии увлечения интернетом. Такие подростки демонстрируют склонность к пребыванию в интернет-сети в ущерб своим основным обязанностям (учебным, домашним). Ряд исследуемых нами подростков - 43 (34,1%) находятся на первой стадии компьютерной зависимости.

Для таких подростков характерно ощущение положительных эмоций во время пребывания в интернет-сети. Ряд испытуемых - 16 (12,6%), согласно анализу полученных результатов исследования, находятся на второй стадии компьютерной зависимости. Такие испытуемые ощущают 42 больше положительных эмоций от пребывания в виртуальной сети.

Очень часто подростки данной группы, находясь вне интернет-сети, с нетерпением ожидают взаимодействия с виртуальной реальностью, что свидетельствует о формирующейся зависимости. Таким подросткам очень трудно самостоятельно оторваться от компьютера.

Рекомендации по предотвращению развития гаджет зависимости

Повысить жизненную активность: ходить на различные мероприятия, заниматься спортом.

Повышение коммуникабельности с людьми вне постоянного круга общения: больше общаться и знакомиться с незнакомыми людьми, больше читать произведения из классической литературы, которая полна примерами живого общения.

Налаживание позитивных отношений с друзьями: проводить большое количество времени в кругу друзей или знакомых.

Налаживание позитивных отношений с семьей: находясь дома, проводить большое количество времени с семьёй, проводить семейные мероприятия, походы, гулянья.

Заключение

Интернет оказывает неоценимую услугу людям в поиске информации и её передачи, но также может наносить вред подросткам и молодёжи. Они, пребывая в интернет ресурсах значительную часть своего времени, наносят ущерб своему психологическому и физическому здоровью. Поэтому следует контролировать время пребывания в интернет сети. Использовать его, как универсальное средство коммуникации, которое не может заменить и никогда не заменит живого общения.

Список использованной литературы и интернет-источников

1. <http://ladyvenus.ru/articles/zdorovei-dolgoletie/fizicheskoe-zdorove/vred-mobilnogo-telefona-dlya-zdorovya-mif-ili-real>
2. <http://cellblaster.ru/stati/vliyanie-mobilnyih-telefonov-na-organizm-cheloveka.html>
3. <http://nashi-deti.ru/zavisimost-ot-gadzhetrov>