

ИССЛЕДОВАНИЕ ИНТЕРНЕТ- ГАДЖЕТ-ЗАВИСИМОСТИ У СТУДЕНТОВ ТРАНСПОРТНОГО ТЕХНИКУМА

Яковлева Сардаана Егоровна

студент, Транспортный техникум, РФ, Республика Саха (Якутия), п. Нижний Бестях

Сивцева Анна Александровна

студент, Транспортный техникум, РФ, Республика Саха (Якутия), п. Нижний Бестях

Баишева Вера Николаевна

научный руководитель, Транспортный техникум, РФ, Республика Саха (Якутия) п. Нижний Бестях

В современном мире, где электронные технологии развиваются стремительными темпами, сложно представить жизнь без различных гаджетов: компьютеров, мобильных телефонов, планшетов, ноутбуков и т.д. Современные технологии стали неотъемлемой составляющей нашей жизни. В результате компьютеризации человечество столкнулось с проблемой последствий этой связи «компьютер-психика». О ее актуальности говорит тот факт, что в 1996 году в американской официальной классификации психических болезней (DSM) появился новый раздел «кибернетические расстройства», которые вызываются переутомлением и стрессами в результате продолжительного пребывания в виртуальной реальности. Некоторые специалисты ведут речь о появлении так называемого синдрома «Интернет – зависимости», когда человек «поглощается» информационными, игровыми и иными видами компьютерной деятельности, теряет чувство реального времени, зачастую уходя в мир виртуальной реальности от настоящей реальности. Особенно интернет-гаджет зависимость очень распространена среди молодежи. Но как это влияет на наше здоровье? Сможем ли мы теперь обойтись без современных достижений науки и техники? В связи с этим нам интересно провести исследование и узнать, зависима ли молодежь от гаджетов, интернета и каким образом гаджеты могут повлиять на ее здоровье. Цель исследования: Определить наличие и степень интернет- гаджет зависимости у студентов техникума. Объект исследования – студенты Транспортного техникума

Предмет исследования: проблема интернет-гаджет зависимости среди молодежи. Метод исследования: анкетирование, анализ

Задачи исследования:

1. Изучить проблемы интернет-гаджет зависимости
2. Провести анкетирование на выявление интернет – гаджет зависимости
3. Анализ полученных результатов исследования.
4. Дать рекомендации, как избавиться от зависимости

Гаджеты - (от английского gadget – приспособление) то, чем мы пользуемся ежедневно, небольшие электронные приборы, упрощающие нам жизнь. Они слышат, видят, поют, рассказывают и делают кучу разных мелочей. В автомобилях поселились навигаторы, некоторые из них не только подсказывают дорогу, но и показывают кино. Видеорегистраторы записывают всё, что происходит на дороге. Заглянуть в интернет проще простого. Ещё есть разные мелочи, например: ручки-диктофоны, очки-видеокамера - на любой вкус и запросы.

Удобные электронные штучки заполнили мир и заняли место в нашей жизни. Гаджеты появились, чтобы помогать нам. Они делают жизнь проще и комфортнее. Однако, при чрезмерном увлечении электроникой, которая призвана помогать нам в жизни, может быть вредной для здоровья. Противостоять гаджетам и интернету очень трудно. С одной стороны, это неисчерпаемый источник информации и способ разнообразных развлечений. С другой стороны, их постоянное использование небезопасно для здоровья, формируется зависимость от этих устройств. Ежедневная потребность в электронных играх, нахождение в виртуальном мире – не каждому под силу управлять своими эмоциями, желаниями и порывами. Среди фанатов гаджетов есть такое выражение: «Решил поиграть пять минут – прошел час». Игры воруют время! Проигранные минуты быстро превращаются в часы, часы складываются в потерянные сутки, недели и месяцы. Незаметно можно прочно увязнуть в электронных играх и сети интернета, как в паутине гигантского паука, питающегося людьми. Особенно интернет-гаджет зависимость очень распространена среди молодежи. Но как это влияет на наше здоровье? Сможем ли мы теперь обойтись без современных достижений науки и техники? В связи с этим нам интересно провести исследование и узнать, зависима ли молодежь от гаджетов, интернета и каким образом гаджеты могут повлиять на ее здоровье. Мы поставили перед собой задачу узнать, насколько сильное влияние имеют интернет, гаджеты на студентов в столь технологически развитый век. Действительно ли студенты так зависимы от разнообразных гаджетов и интернета? Чтобы ответить на эти вопросы мы провели исследование. Мы предложили ребятам, студентам техникума ответить на вопросы анкеты, основной задачей которой являлось, узнать у какого количества студентов есть тенденция к зависимости или уже наблюдается интернет-гаджет зависимость. В анкетировании приняли участие студенты 1,2,3 курсов. Всего участвовало 100 студентов. Из них юноши – 76, девушки – 24. Мы провели два разных анкетирования: 1 анкета направлена на выявление интернет зависимости, 2 анкета на выявление гаджет зависимости у студентов. По 1 анкетированию получили следующие результаты: Половина опрошенных студентов пользуются интернетом по работе и учебе (8 ч в день и больше), $\frac{1}{4}$ часть студентов – по необходимости, 16 студентов пользуются интернетом круглые сутки, а оставшиеся 6 – несколько раз в неделю.

Большинство опрошенных студентов используют для выхода в интернет мобильный телефон, 8 студентов – компьютер/ноутбук, 4 студента – нетбук/планшет и оставшиеся используют все вышеперечисленное. Чаще всего студенты используют интернет для личного общения, для поиска информации – 45 студентов, для общения в соцсетях – 43 студента, для работы/учебы – 29 и 21 пользуются интернетом для публично. На первом месте привлекательности в использовании интернетом оказалась полезность, на втором – доступность, на третьем – простота использования, далее анонимность и безопасность общения.

Большинство студентов считают себя возможно зависимыми от интернета, 22% студента зависимы и 33% не зависимы. 24 студента из опрошенных считают, что смогут продержаться без телефона два дня и 24 студента – целый месяц, полгода смогут продержаться 13 студентов, день – 17, неделю – 11 и 11 опрошенных не смогут продержаться без гаджета ни минуты. У 83 опрошенных случаев забывчивости из-за интернета не случалось, а у оставшихся 17 подобные случаи бывали. Половина опрошенных иногда пренебрегают сном, для того, чтобы посидеть в интернете, 7 – часто и 4 – постоянно, а 36 из опрошенных никогда не променяют сон на интернет. Из 100 опрошенных студентов 33 пренебрегают домашними делами, чтобы больше времени провести за компьютером, а оставшиеся 67 – займутся сначала делами, чем компьютером. Большинство опрошенных включая компьютер по делу сначала займутся делом, а уж потом проверят сообщения, а оставшиеся 25 – сделают наоборот. По 2 анкете получили следующие результаты: 64%-считают что телефон это не главное устройство, а остальные 36 считают что это главное устройство их в жизни и не представляют существование без него. 34% из опрошенных проводят много времени со своими смартфонами, 13% конфликтуют с близкими потому что много времени уделяю своему гаджету. 47% студентов ответили да, на вопрос: С каждым днем я все больше времени провожу с телефоном в руках. При этом не важно, как его использую, возможны игры, общение или чтение. 52% считают что «Мой телефон способен поднять мне настроение, когда он рядом, мне спокойнее». Большинство студентов не нервничают когда не пользуются смартфоном 80, а остальные 20 нервничают, когда не пользуются смартфоном. На вопрос: У меня не получается сократить время использования и постоянно появляется повод вновь взять в руки устройство. 74% ответили нет, у них получается сократить время, а 26%-да не

получается сократить время. 100% все не вдали людей, сколько они времени провели за телефоном. 89% не откладывают свои важные дела, чтобы заняться чем то не очень полезным на смартфоне, 13% - откладывают. Таким образом, исходя из заданного вопроса студентам «Считаете ли Вы себя зависимым от гаджетов и интернета?» 22% студента ответили да, 45% считают себя возможно зависимыми и 33% не считают себя таковыми. Мы приходим к выводу, что большая часть опрошенных студентов являются зависимыми от гаджетов, хоть и не хотят этого признавать. Интернет и гаджеты отнимают у студентов очень много полезного времени, которое они бы могли бы потратить на занятия полезными делами. В среднем студент сможет продержаться без телефона два дня. В основном, студентов в использовании телефонов привлекает полезность, а используют они его, в основном, для личного общения. Исходя из результатов проведенного исследования, считаем целесообразным предложить следующие рекомендации как избежать зависимости:

Признание зависимости. Для того, чтобы избежать зависимости, для начала, конечно же, нужно ее признать, иначе дело пойдет слишком далеко и от этой зависимости уже не избавиться.

1. Максимально ограничьте присутствие в своей жизни гаджетов. Пользуйтесь гаджетами только по необходимости, не хватайте свой телефон при каждой возможности – это сохранит вам не только время, но и здоровье.

2. Отключите звуковые сообщения. При ожидании звукового оповещения повышается стресс. Человек только и делает, что ждет сообщения. Отключенный звук или простой или вибровызов позволит снизить уровень стресса на день.

3. Прогулку без телефона. На этот «отчаянный» шаг решаются немногие. Возникает чувство дискомфорта от невозможности находится на связи, страх потерять контроль над событиями своей жизни, ощущения скуки от прогулки без телефона или смартфона. Чтобы этот день прошёл легче – лучше сделать это на выходные, предупредив близких о том, где планируется прогулка и сколько времени она займет. А во время самой прогулки попытаться проанализировать свои ощущения, понять на сколько гаджеты плотно вписались в повседневную жизнь. В любом случае отвыкание всегда везде быть неразлучным со своими девайсами и долго оставаться без связи не проходит безболезненно. Вы почувствуете себя гораздо свободнее, а состояние «всегда на связи» дает лишь видимую свободу, а на самом деле привязывая нас намертво к технике и местам «проживания» интернета.

4. Очистка гаджетов от ненужных приложений. Достаточно просто просмотреть те приложения, которые не использовались несколько месяцев. Как правило, ими в ближайшее время и не воспользуются в связи с их ненужностью. А вот освободившееся место лучше заполнить действительно нужными приложениями, которые упорядочат повседневную деятельность и не будут отвлекать от важных дел.

5. 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, что у них нового произошло за день, укрепить семейные связи. Можно сходить в гости к друзьям, просто прогуляться по свежему воздуху, отдохнуть от рабочего дня.

6. Больше реального общения. Реальное общение расслабляет и успокаивает. Слишком много компьютеров и социальных сетей не помогает в жизни. Лучше сходите в гости, расскажите истории, попойте песни, побеждайте вместе.. А компьютер ничего из этого не делает, он только воспроизводит эффект кокаина, а от этого возникает зависимость от фальшивых отношений. Конечно, когда есть определенная цель, компьютер помогает встречаться. Но люди слишком много времени проводят за компьютером, а это мешает.

7. Использование аналоговых инструментов. Смартфоны стали заменять блокноты, будильники, книги, ежедневники. Это безусловно, удобно. Но и в то же время делает человека рабом техники. Аналоги всего этого в реальной жизни доставят намного больше удовольствия, улучшает память и мышление. Полностью отделить свою реальную жизнь от виртуальной –

достаточно сложный процесс в условиях современной жизни. Но создать гармоничное равновесие – вполне реально.

8. Приватность части вашей жизни. Ограничьте вмешательство «Инстаграма» 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.

Список литературы:

1. Бабаева, Ю. Д. Психологические последствия информатизации / Ю. Д. Бабаева, А. Е. Войскунский//Психологический журнал. – 2005. – №1.
2. Федоров А. Оглохнуть от мобильного?/ А. Федоров // Здоровье. - 2005. - N 2. - С. 84
3. Захаренко Е. Н., Комарова Л. Н., Нечаева И.В. Новый словарь иностранных слов: свыше 25 000 слов и словосочетаний. — М.: ООО ИФ «Азбуковник», 2008. — 1040 с.