

## **ПРОВЕДЕНИЕ ИССЛЕДОВАНИЯ ПО ТЕМЕ «ЦИФРОВАЯ ЗАВИСИМОСТЬ, МЕРЫ ПО ЕЕ ПРЕДОТВРАЩЕНИЮ»**

Цифровая зависимость – это навязчивое стремление использовать цифровые устройства (компьютеры, смартфоны, планшеты и тому подобное) в течении большого количества времени.

Этому способствовали ряд внешних факторов, например, широкое распространение цифровых устройств, доступность различных услуг сети Интернет, таких как, социальные сети и онлайн-игры, всеобщая компьютеризация.

Постепенно человек перестает контролировать время, проведенное за гаджетом, а также начинает испытывать первичную потребность в использовании цифрового устройства.

Основные признаки цифровой зависимости:

1. Постоянное общение в мессенджерах и социальных сетях, поиск виртуальных друзей для общения (человек перестает общаться с реальными людьми, ценит виртуальных, даже если это боты).

2. Постоянный поиск какой-либо информации в сети Интернет на протяжении долгого времени, например просмотр котиков в течении 2-3 часов, которые якобы снимают стресс.

3. Игромания (особенно с элементами насилия очень противопоказана подросткам с неустойчивой психикой).

4. Человек может путать реальный мир с виртуальным, проводит большое количество времени за цифровым устройством, из-за чего нарушаются сон, память и психика.

5. Без компьютеров и смартфонов люди становятся похожи на наркоманов.

По исследованиям ученых каждый десятый человек страдает цифровой зависимостью. В особую группу риска входят подростки и дети.

Дети, страдающие цифровой зависимостью, перестают контролировать время проведения за гаджетом, забывая об уроках, увлечениях и домашних делах. Их режим сбивается, появляются агрессия и раздражительность. Некоторые готовы не спать ночами ради какой-то игры. Из-за сбитого режима организм устает: ухудшается здоровье и снижается внимание. Подростки начинают употреблять энергетики, что приводит только к худшим последствиям. Дети становятся агрессивными не только в общении с родителями, сверстниками, но и с чужими людьми.

**Гипотеза исследования:** Большинство детей и подростков в настоящее время страдают цифровой зависимостью. Во многом ситуации цифровой зависимости виноваты родители, которые вместо совместного времяпрепровождения сами дают ребенку гаджеты, чтобы он отстал от родителя и не мешался. Потом это входит в привычку, никто не контролирует время, проведенное за цифровым устройством, что приводит к необратимым последствиям.

**Цель исследования:** проанализировать цифровую зависимость детей МБОУ «ЦО №21» г. Тула на примере четвертых классов для выявления цифровой зависимости у детей младшего школьного возраста. Для своего исследования я использовала опрос в форме анкетирования, которое состояло из 9 вопросов. В опросе участвовали 100 учеников четвертых классов

### **Анкета**

1. Сколько времени в день ты проводишь за компьютером, планшетом или телефоном?

- до 1 часа;
- до трех часов;
- сколько хочу.

2. Смог ли ты прожить день без интернета?

- да;
- нет.

3. Делаешь ли ты уроки с компьютером, планшетом, телефоном?

- всегда;
- редко, только рефераты;
- только электронный дневник, все делаю по учебникам.

4. Что ты делаешь в интернете? (можно указать несколько)

- смотрю TikTok;
- общаюсь в соцсетях;
- смотрю разное видео, качаю музыку;
- играюсь он-лайн;
- редко пользуюсь.

5. Ругают ли родители за то, что долго сидишь с компьютером (телефоном, планшетом)?

- да;
- нет;
- сами сидят в интернете.

6. Ходишь ли ты на секции, кружки?

- да;
- нет.

7. Как ты общаешься с друзьями?

- в сети;
- в школе или на улице.

8. Что такое цифровая зависимость?

---

---

9. Есть ли цифровая зависимость у тебя?

- да;
- нет;
- чуть-чуть.

Результаты исследования показаны ниже.

На вопрос «Сколько времени в день ты проводишь за компьютером, планшетом или телефоном?» 10 человек сказали, что меньше часа, до трех часов – 31 человек, 59 – сидят в телефонах сколько хотят (рисунок 1).



Рисунок 1 – Время, проведенное в Интернете

На вопрос «Смог ли ты прожить день без интернета?» 87 человек отрицательно, а остальные ответили положительно (рисунок 2).

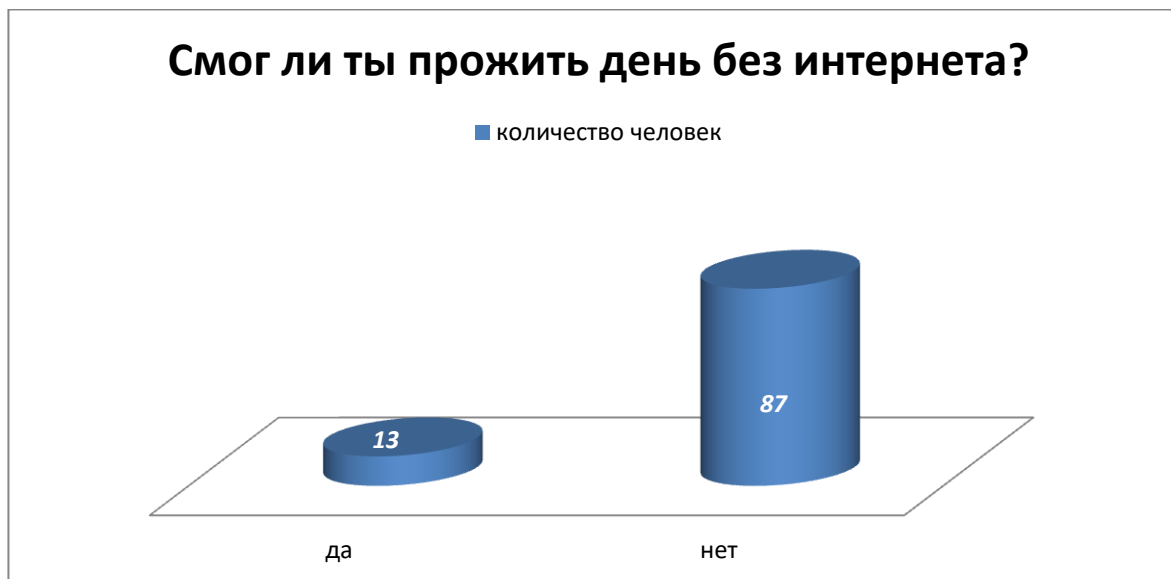


Рисунок 2 – Зависимость от телефона или компьютера

На вопрос «Делаешь ли ты уроки с компьютером, планшетом, телефоном?» ответили все почти равномерно (рисунок 3).

## Делаешь ли ты уроки с компьютером, планшетом, телефоном?

- - всегда;
- -редко, только рефераты;
- - только электронный дневник, все делаю по учебникам

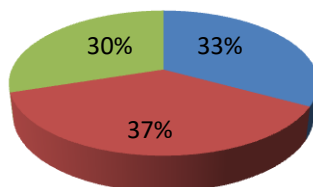


Рисунок 3 – Использование цифровых технологий для обучения

На вопрос «4. Что ты делаешь в интернете?» дети ответили, что используют Интернет для развлечения (рисунок 4).



Рисунок 4 – Интересы детей в цифровом мире

На вопрос «Ругают ли родители за то, что долго сидишь с компьютером (телефоном, планшетом)?» учащиеся ответили почти равномерно (рисунок 5).

На вопрос «Ходишь ли ты на секции, кружки?» больше половины ответило, что ходит (рисунок 6). Некоторые посещают несколько секций, но их меньшинство.

### Ругают ли родители за долгое использование компьютера или телефона

■ - да; ■ - нет; ■ - сами сидят в интернете.

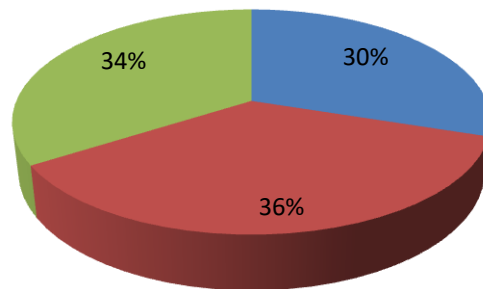


Рисунок 5 – Ответственность родителей за «цифровую зависимость» детей

### Ходишь ли ты на секции, кружки?

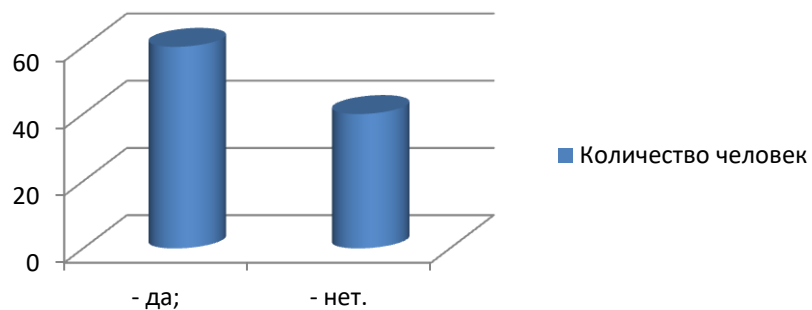


Рисунок 6 – Занятость младших школьников

На вопрос «Как ты общаешься с друзьями?» большинство ответило, что через телефон (рисунок 7).

А что такое цифровая зависимость и есть ли она у анкетированных показали, что дети плохо информированы по данному вопросу и не замечают у себя зависимость от цифровых устройств (рисунки 8-9).



Рисунок 7 – Общение с друзьями

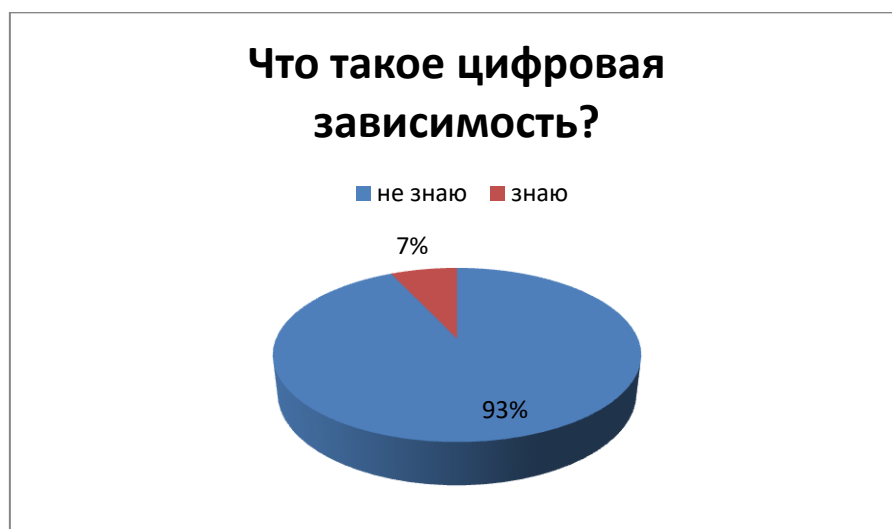


Рисунок 8 – Ответы на вопрос «Что такое цифровая зависимость?»



Рисунок 9 – Цифровая зависимость

Из анализа анкетирования можно сделать вывод, что дети много времени проводят в интернете, общаясь со сверстниками или развлекаясь. В обучении также используется цифровая техника, но реже. Многие родители не ограничивают время проведения детей в интернете. Большинство детей к 10 годам не могут обходиться без смартфонов. При этом у них нет информации о цифровой зависимости. О последствиях цифровой зависимости знали несколько человек. Никто из опрошенных не признался, что он зависим от цифровых устройств и сети Интернет.

Если посмотреть исследование о цифровой зависимости по материалам сайтов: [pedsovet.su](http://pedsovet.su), [atlasplay.ru](http://atlasplay.ru), [netaddiction.ru](http://netaddiction.ru), [bizhit.ru](http://bizhit.ru), [vawilon.ru](http://vawilon.ru), [yandex.ru](http://yandex.ru) (<http://security.mosmetod.ru/internet-zavisimosti/127->), то это только подтверждает мое исследование.

Так как современные дети живут в цифровом мире, проблемы цифровой зависимости не избежать, но можно ее уменьшить.

Важную роль в данной ситуации играют родители. Они должны больше времени уделять детям, показывать на собственном примере, как обходиться без гаджетов, ограничивать время проведения за цифровой техникой, организовывать детский досуг вне школы (секции и кружки), а также совместно со школой информировать детей о цифровой зависимости и ее последствиях, например, на уроке Цифры, на внеклассном часе или в ходе Недели цифровой гигиены.